

神管健保 だより

2024
winter
No.219
月号

- P 2 新年のごあいさつ
- P 3 理事・議員一覧
- P 4 女性の生活習慣病
- P 6 解説 健康保険関連ワード「医療費控除」
- P 7 健保組合からのお知らせ
- P 8 無料の健診を受けましたか？
- P 9 KENPO羅針盤
- P10 今すぐできるがん予防
- P11 デジタルヘルス最前線「ウェアラブルデバイス」
- P12 異国情緒味わうウォーキング
- P13 ヘルシー&優しいレシピ
- P14 お悩み解消！1分ストレッチ
- P15 メンタルアップ入門／健康クロスワードパズル
- P16 We Love Sports 須崎 優衣



神奈川県管工事業健康保険組合



レスリング 須崎 優衣さん (キッツ)

苦しい経験を自分の糧に
人生の目標でもあった東京オリンピックでの金メダルを獲得した時はこの上ない喜びでしたね。家族や支えてくださった方々が喜んでくれたことも本当に嬉しかったです。東京オリンピックまではとても険しい道のりで、2019年の世界選手権の代表を逃したことで、オリンピックへの道が開ざされた時もありました。本当に苦しい時間でしたが、私は東京オリンピックで金メダルを獲得するためだけに生きてきたので、あきらめる気持ちは全くありませんでした。あの苦しい時間と経験があったからこそ、今の自分があると思えますし、どんなことがあっても負けない強さを手にできたと考えています。

パリ五輪での二連覇が次の目標
レスリングは階級制のスポーツなので体重管理が必須です。私の場合は、普段はそこまで節制しておらず、エネルギー源である炭水化物はしっかりと摂取しながら、脂質の多い食べ物に気をつけます。嫌いな物もないので何でも食べます。試合の1ヶ月前くらいから体重を落とすべく、趣味でもあるサウナ巡りも上手に使って、コンディショニングを整えるようにしています。
今の目標はパリオリンピックで金メダルを獲得して二連覇を達成すること。海外で活躍することも視野に、英語の勉強も頑張りたいなと思っています。



写真提供：(株)キッツ

Profile
すさき・ゆい



1999年、千葉県松戸市出身。小学1年でレスリングを始め、小学3年時に全国少年少女選手権で優勝。以降、数々の大会で優勝し、2017年の高校3年時に世界選手権で初優勝。伊調馨選手以来の高校生世界チャンピオンに。2018年、世界選手権を連覇。2021年、東京2020オリンピックでは女子フリースタイル50kg級で全試合失点なしのテクニカルフォール勝ちで金メダルを獲得した。

We Love Sports

五輪で金メダルを獲るといふ強い想いを原動力に

吉田沙保里選手に憧れて
レスリングを始めたきっかけは、同じレスリング選手だった父でした。小学校1年生の時に、父がコーチをしていたレスリングクラブに連れて行ってもらったのですが、当時はあくまで運動や体力づくりみたいな感覚で、練習も週に1回通う程度でした。小学校3年生の時、全国少年少女選手権で優勝したことなども大きかったのですが、北京オリンピックで金メダルを掲げる吉田沙保里選手の姿に憧れて本格的に取り組むようになり、私もいつかオリンピックで金メダルを獲りたいと思うようになりました。
大事にしてきたのは、考えて練習するということ。漫然と練習をこなすだけでは何の意味もないので、何のための練習なのか、目的意識を持って臨むことを心がけています。

新年明けまして
おめでとうございませす



理事長 原 宣幸

新年の
ごあいさつ

事業主ならびに被保険者のみなさまには、お健やかに新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。また平素より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて、厚生労働省が発表した2022年度の概算医療費は2021年度の受診控えの反動や新型コロナウイルス患者の増加による影響で、過去最高の46・0兆円となりました。健康保険組合の2022年度の健康保険組合全体の決算見込でも、新型コロナウイルスによる保険給付費の伸びが目立ち、国全体の医療費に大きな影響を与えたことがわかります。

保険給付費が急増したにもかかわらず、健康保険組合全体では1,365億円の経常赤字となりましたが、これは2020年度の新型コロナウイルスによる受診控えの影響から、高齢者医療にかかる拠出金が一時的に大きく減少したことが主な要因であり、決して楽観視できるものではありません。今後、高齢化の進展に伴い拠出金の増加が見込まれること、保険給付費が高い水準で推移していることから、2023年度以降は再び赤字に転じるものと推測されています。

一方、2024年度からは、新たに第4期特定健康診査実施計画、第3期データヘルス計画、健康日本21(第三次)がスタートします。当健康保険組合でも昨年8月に告示された保健事業指針改正に基づいて事業計画の見直しを図り、2024年度は健診受診率等のさらなるアップを目指していきます。

みなさまにおかれましては、健康保険組合がご案内する健診や特定保健指導を利用して、健康維持に努めていただくとともに、インフルエンザやまだまだ収束が見えない新型コロナウイルス等の感染症予防に留意し、今年一年健やかに過ごしてください。

最後になりましたが、みなさまのご健勝をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

今年もよろしく
お願いいたします

令和6年 元旦

理事長	原 宣 幸	原設備工業株式会社
常務理事	須 藤 静 男	神奈川県管工事業健康保険組合
理 事	石 田 隆	神中工業株式会社
〃	中 嶋 栄 一	株式会社千年水道工業所
〃	鈴 木 計 章	株式会社鈴木商会
〃	丸 山 晴 雄	株式会社丸伸工業所
〃	野 崎 徹	株式会社野崎工業所
〃	森 下 和 彦	川崎市管工事業協同組合
〃	内 藤 源	有限会社三浦配管
〃	榎 原 工 道	出雲浄水株式会社
議 員	高 橋 光 晴	高和管設株式会社
〃	中 内 靖 修	株式会社勝栄工業
〃	渡 邊 宇 之 助	豊建設株式会社
〃	広 瀬 文 男	有限会社広瀬工業所
〃	佐 藤 朗	中台工業株式会社
〃	川 瀬 公 之	三栄管工業株式会社
〃	山 口 隆	五代工業株式会社
〃	井 口 秀 一	横浜市管工事協同組合
〃	鈴 木 淳	大倉設備工業株式会社
〃	葉 山 太 一	葉山設備工業株式会社
〃	本 田 耕 貴	本田工業株式会社
〃	蛭 田 尚 幸	株式会社三田設備

(敬称略)

男性とはちがう!?

女性の生活習慣病

女性ホルモンの低下で
病気の危険度がアップ!
女性ならではの
リスクを知ろう

女性は男性に比べて高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりにくいと言われて
いますが、それは女性ホルモン(エストロゲン)が女性のからだを守っている
からです。ところが閉経以降はエストロゲンの分泌が急激に減少するため、
さまざまな病気のリスクが高まります。中には男性とは異なる影響や、男性より
かかりやすいものもあります。

また更年期世代(45~54歳)の女性の就業率は約8割^{※1}ともいわれ、最近で
は女性の健康支援を行う企業も増えています。自分や職場などの身近な人の健康
を守るためにも、正しい知識を身につけることが大切です。

※1 出典:総務省「令和4年度 労働力調査」



脂質異常症

エストロゲンが減ると
肝臓のコレステロール代謝が悪くなるため、血中のLDL(悪玉)コレステロールが増えてきます。また血管のしなやかさが失われるため、動脈硬化へ発展することがあります。

男性との違い
LDLが増えると、男性は心筋梗塞や狭心症のリスクが高くなるのに対し、女性はLDLが高めでも、HDL(善玉)が高い人が多いこともあり、あまりリスクは高くないといわれています。

糖尿病

エストロゲンが減ると
内臓脂肪が増えるため、糖をエネルギーに変えるインスリンの働きが悪くなります。そのため血糖値が上がりやすくなります。

男性との違い
男性がなりやすいというイメージがありますが、女性も閉経後は糖尿病になる人が急増します。特に**妊娠時に高血糖になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

高血圧

エストロゲンが減ると
血管のしなやかさが失われるため、血圧が上がりやすくなります。血管の収縮や血圧を高める男性ホルモンが増えるのも一因です。

男性との違い
男性は加齢とともに緩やかに血圧が上昇しますが、女性は閉経後、低血圧の女性も高血圧になる可能性があります。特に**妊娠時に高血圧になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

女性は心筋梗塞の死亡率が高い!?

発症率は男性より低いにもかかわらず**死亡率は男性のほぼ2倍^{※2}**ということをご存知でしょうか。主な自覚症状が典型的な胸痛ではなく(下記参照)、心筋梗塞と気付かず手遅れになりやすいのも一因です。また女性の場合は**特に喫煙と糖尿病が大きなリスクとなります**。該当する人は注意が必要です。

女性の心筋梗塞の主な自覚症状 あご・のど・背中・肩・腕の痛み、吐き気、動悸 など

あわせて予防したい! 将来寝たきりにならないために

この2つは将来、女性のQOL(生活の質)に大きな悪影響をもたらします。今のうちから対策しておきましょう。

骨粗しょう症
骨強度が低下して骨折しやすくなり、寝たきりの大きな原因になります。エストロゲンの減少に伴う、骨強度を支える骨密度の低下が一因です。

ロコモティブシンドローム
骨や関節、筋力やバランス能力などが衰えるため、転倒・骨折の原因になります。そのため寝たきりなど、要介護となる可能性も高くなります。

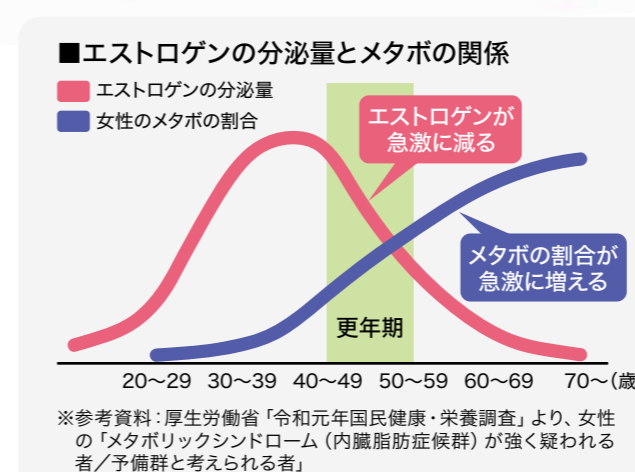
今からできる! 生活習慣病対策

1 健診を受ける
自覚症状がなくても、**毎年必ず健診を受けましょう**。特定保健指導のお知らせが来た人はぜひ利用してください。また、女性特有のがん(乳がん・子宮頸がんなど)の検査もお忘れなく。

3 適度な運動と筋トレ
女性はもともと運動習慣が少ない人が多いうえ、閉経後は骨量や筋力が低下します。将来寝たきりにならないためにも、ウォーキングや筋トレなどの運動習慣をつけましょう。

2 禁煙・節酒
同じ喫煙者でも**男性より肺がんの罹患率が2.7倍高く^{※2}**、骨粗しょう症や子宮頸がん等のリスクも高くなります。また女性は短期間かつ少量の飲酒で肝硬変やアルコール依存症となる危険があります。

4 かかりつけ医(婦人科)を持つ
ライフステージによって変化する女性特有の病気や女性ホルモンの管理までサポートしてくれる婦人科もおすすめです。また更年期障害の治療は、骨粗しょう症や動脈硬化等の予防にも役立ちます。



エストロゲンの分泌が減ると生活習慣病のリスクが高まる!

エストロゲンとは卵巣で作られる女性ホルモンのひとつで、妊娠・出産に備える役割に加え、血管や骨など女性のからだを守る働きがあります。

エストロゲンの働き

- HDL(善玉)コレステロールを増やし、LDL(悪玉)コレステロールを減らす
- 脂肪の燃焼を促進する
- 骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ
- 血糖値を一定に保つインスリンの効果を高める
- 血管を拡張し血圧上昇を抑える
- 動脈硬化を予防する

など

※2 出典:医歯薬出版株式会社「性差医学・医療の進歩と臨床展開」

「年間医療費のお知らせ」医療費通知を 令和6年2月に加入事業所宛に発送いたします。

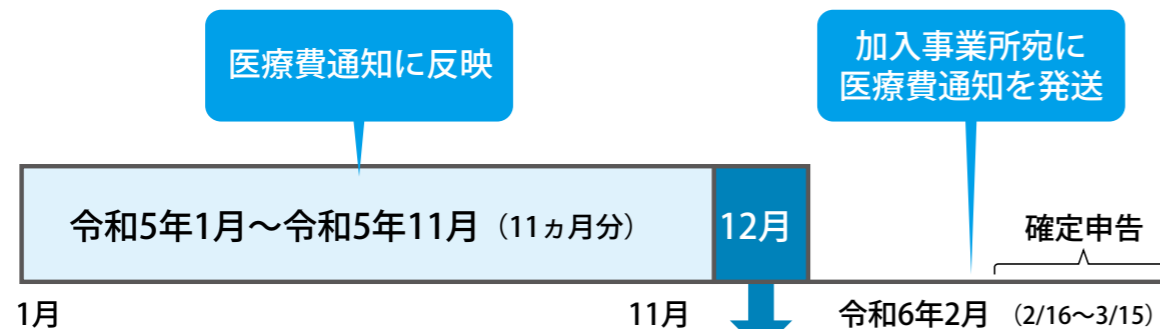


医療費通知は、医療費控除に使えます。併せて、被保険者・被扶養者の皆さまの医療費について確認することができます。

年間医療費のお知らせ
(医療費通知)
令和6年2月に発送



医療費通知の通知期間は、 令和5年1月から令和5年11月分までです



医療機関発行の領収書にもとづいて「医療費控除の明細書」を作成して申告してください。

Q & A



- Q** 医療費通知で1月から12月分までの1年間分が欲しいのですが、なぜ11月分までなのですか？
- A** 病院で保険証を使用すると健保組合には審査機関を経由して2ヵ月後に診療報酬明細書(レセプト)が到着するため、12月分まで待つと医療費控除の申告期間に間に合わないためです。
- Q** では12月分はどうしたらいいのですか？
- A** 医療機関発行の領収書にもとづいて「医療費控除の明細書」を作成して申告書に添付する必要があります。
- Q** 医療費通知を紛失してしまいました。再発行はできますか？
- A** 再発行はできません。

医療費控除の具体的な手続き等については、最寄りの税務署にお問い合わせください。

解説

健康保険

関連ワード

医療費控除

～医療費に関する確定申告をするとき～

解説します

医療費控除とは？



自身と家族の1年間の医療費の合計が一定額を超えるときは、所得控除を受けて、納付した所得税から還付を受けることができます。

手続きは、居住地の税務署で行いますが、電子申告(e-Tax)による手続きも可能です。

なお、医療費控除を受ける場合は、セルフメディケーション税制(用語解説参照)の控除を受けることはできません。



医療費控除の計算方法は？

次の式で計算した金額が、医療費控除として所得金額から差し引かれます。

$$\begin{matrix} \text{1年間の} \\ \text{医療費} \\ \text{総額} \end{matrix} - \begin{matrix} \text{保険金などで} \\ \text{補てんされる} \\ \text{金額}^* \end{matrix} - \begin{matrix} \text{10万円 or 所得} \\ \text{200万円までの} \\ \text{人は所得額の5\%} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{医療費} \\ \text{控除額} \\ \text{(最高200万円)} \end{matrix}$$

*生命保険から支払われる医療保険金・入院給付金・手術給付金、健康保険組合から支給される療養費・出産育児一時金・高額療養費、医療費の補てんとしての損害賠償金など。

*国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」では、金額等を入力すると自動計算され、確定申告書を作成できます。同コーナーでは、e-Tax(電子申告)用のデータも作成でき、自宅等から電子申告することができます。

保険証利用登録をしているマイナンバーカードを持っている人は、マイナポータルと連携することで、パソコンやスマホで確定申告書に医療費通知情報を自動入力することができます。

詳しくはこちら▶

国税庁

「医療費控除を受ける方へ」



対象となる医療費は？

1月1日から12月31日までの間に、自分自身と生計を一にする家族*のために支払った医療費です。

*健康保険における被扶養者より範囲は広く、共働きの配偶者なども含まれます。
*出産費用や通院時の交通費、視力回復レーザー手術、市販薬の購入費も含まれます。

■対象とならないもの

- 健康診断や予防接種の費用
- 通院時のガソリン代や駐車場代
- 里帰り出産で帰省する交通費
- 近視・遠視の眼鏡やコンタクトレンズ作成代
- サプリメントなどの購入費用
- 入院時の本人都合の差額ベッド代
- 自己判断による新型コロナウイルス
- 容貌美化のための歯列矯正費用
- 感染症のPCR検査代 など

>>> 医療費控除を受けるときの手続き

【提出書類】確定申告書

【提出先】居住地の税務署

【提出時期】翌年3月15日まで(原則、土・日・祝祭日は閉庁)

*医療費控除の時効は翌年1月1日から5年です。

【添付書類】・医療費控除の明細書

・健康保険組合発行の「医療費通知」 など

*医療機関等からの領収書は5年間保存し、税務署から求められた場合は提出する必要があります。

One Point!

用語解説

セルフメディケーション税制

健康の保持増進や疾病予防のための取り組み(健診、予防接種、特定保健指導、がん検診など)を行い、年間12,000円超の対象医薬品[スイッチOTC医薬品(処方薬から、薬局などで購入できる医薬品に転用されたもの)など]を自身や家族のために購入した場合、医療費控除を受けることができます。これをセルフメディケーション税制(医療費控除の特例)といいます。対象医薬品は、パッケージに対象であることを示すマークがあったり、レシートに控除対象であることが記載されています。

セルフメディケーション税制と通常の医療費控除は、同時に受けることはできず、どちらかの選択となります。



厚生労働省「健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」
「データヘルス計画の手引き(第3期改訂版)」「第4期特定健診・特定保健指導の
円滑な実施に向けた手引き—第4期における変更点—」より

これからどうなる？ 健康保険組合の保健事業

～第3期データヘルス計画、第4期特定健康診査
実施計画に向けて～



データヘルス 計画とは



健康保険組合が健康・医療情報(健診・レセプトデータ)を活用し、PDCAサイクルを回しながら効果的かつ効率的な保健事業を実施するための計画書です。第3期となる2024年度～2029年度は、下記の13の評価指標に基づいて事業を進めていきます。



	指標名
生活習慣病対策 (予防・早期発見)	特定健康診査実施率
	特定保健指導実施率
	生活習慣リスク保有者率 (喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠)
	メタボリックシンドローム該当者割合
	特定保健指導対象者割合
	特定保健指導による特定保健指導対象者の減少率
生活習慣病対策 (早期治療・重症化予防)	肥満解消率
	疾患予備群の状態コントロール割合 (高血圧症、糖尿病、脂質異常症)
	受診勧奨対象者の医療機関受診率
がん対策	疾患群の病態コントロール割合 (高血圧症、糖尿病、脂質異常症)
	五大がん精密検査受診率 (胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん)
上手な医師のかかり方	後発医薬品使用割合
	重複投薬・多剤投与の患者割合

2024年度からスタートする第3期データヘルス計画を踏まえ、昨年8月に保健事業指針の一部が改正されました。当健康保険組合でも、第2期データヘルス計画

第3期データヘルス計画に向けて

で策定実行した保健事業内容を見直し、事業主と連携しながら特定健診や特定保健指導、重症化予防事業等のさらなる実施率向上を図ります。
また、女性の健康支援や歯科疾患対策等社会情勢の変化に対応した課題に取り組むとともに、ヘルスケア事業者等を活用し、費用対効果の向上にも努めてまいります。

(40歳～74歳) 被扶養者の皆さん、 無料の健診を 受けましたか？



一年に一回、ご自身のお身体確認してみませんか。**特に身体に悪いところは感じない、検査に行くのがちょっと面倒...**と思ってもぜひ一度健診を受けてみましょう。もしかしたら思わぬ病気が見つかるかもしれません。



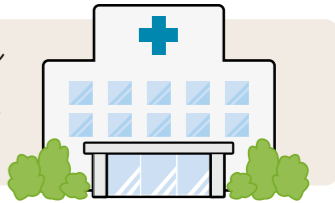
早期発見
早期治療で
健康生活!

基本検査費用

無料

対象 40歳～74歳の
被扶養者の方

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、当健保組合に事後で補助金申請することにより、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。



お問い合わせ

神奈川県管工事健康保険組合

TEL 045-222-7543

受付時間 8:30～17:00
(土日祝日を除く)

まだ健診を受けていない方は、
当健保までお気軽にお問い合わせください



健康保険組合では、被保険者だけではなく被扶養者であるご家族にも、健診を実施しています。対象となる方には、健保から健診のご案内をさせていただきますが、あなたはもう健診を受けられましたか？
40歳以上の方は、被扶養者であっても国が定める特定健診の対象者です。大切なご家族のためにも、ぜひ健診を受診してください。
婦人科検診(乳がん・子宮がん)の補助も行っています
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)も費用を補助いたします。詳細につきましては、当健保までお問い合わせください。
※医療機関で保険証を使用している婦人科検査は補助対象外です。

後期高齢者支援金の ペナルティ回避に ご協力お願いします

健保組合には、法律により40歳～74歳までの加入者の方々への「特定健診・特定保健指導」の実施が義務づけられています。それぞれの実施率が低調(国が定める基準未満)な場合、「後期高齢者支援金」の納付金額に加算(ペナルティ)が科されます！

特定保健指導に該当している方が、面倒だから...、忙しくて...、といった理由で特定保健指導を受けなければ、支援金が加算されて結果的に皆さんの保険料の負担金額が増加してしまいます。対象の方は必ず受けるようにしてください。



ウェアラブルデバイス

少子高齢化が進むなか、健康寿命の延伸と医療の効率的かつ効果的な提供のために、医療のデジタル化が推進されています。そこでこのページでは、あなたの健康づくりに役立つデジタルヘルスについて紹介します。アナログを脱却し、スマートで便利な生活にLet's try!

健康管理に役立つスマートウォッチ

ウェアラブルデバイスとは、「身につけることができる(=wearable)情報端末」という意味で、身近なものには、腕時計型のスマートウォッチがあります。スマホを取り出さなくても、メールの確認や音楽再生、キャッシュレス支払いなどができて便利ですが、健康管理機能が充実しているのもポイント。

ト。光学式心拍センサーや加速度センサー、GPSなどが内蔵されているので、さまざまな健康指標を測定することができます*。データを解析して運動や生活上のアドバイスをしてくれるものもあるので、ダイエットを始めてみたい方や健康が気になる方におすすめです。安いものなら数千円で購入できます。

*メーカーや機種によって、仕様は異なります。また、多くのスマートウォッチは、医療機器と同等の計測精度はなく、病気の診断などに使うことはできません。

健康管理に役立つ機能3選

活動量分析
歩数や移動距離、運動時間、一日の消費カロリーなどを計測できます。運動不足に気づいたり、摂取カロリーを調整するのに役立ちます。

睡眠の分析
睡眠時間をはじめ、睡眠の深さや中断回数などを計測できます。自分がどういう日によく眠れたかがわかり、睡眠の改善に役立ちます。

ストレスの分析
心拍数の変動などから、ストレスレベルを分析します。ストレスをため込まない健康的な生活を心がけるきっかけになります。

自分に合った製品を選ぶポイント

スマートウォッチの機能や性能は機種ごとにさまざま。自分のライフスタイルに合ったものを選ぶのがポイントです。

- ①自分のスマホに対応しているかどうか**
スマートウォッチはスマホと連携させて使用するのが基本です。スマホのOSを調べて、対応しているかをチェックしましょう。単体でも利用できますが、過去の計測データを見られないなど、機能に制限がかかります。
- ②どんな目的で使いたいか**
ランニングをする人は、走行距離測定のできるGPS機能付き製品に、水泳をする人は防水性の高いものにするなど、自分の利用目的に合わせて選びましょう。
- ③バッテリーの持ちはどうか**
稼働時間が1日未滿のものから、数週間もつものまであります。多機能で高性能なものほどバッテリーの減りが早い傾向に。充電が面倒な人は、シンプルなものを選ぶとよいでしょう。

スマートウォッチで変わる日常!

- ①ささっと天候を確認**
仕事帰りにウォーキングできそうね
17°C
- ②仕事でも健康を意識**
少し休憩しよう
座りすぎ注意!
- ③健康目標の到達をサポート**
今日も目標をクリアできた♪
8,000歩クリアです!
- ④ゆったり過ごしてリラックス**
心拍数が少し高いみたい...
ヨガでリラックス
80 bpm
- ⑤目覚めたら睡眠状態を確認**
運動を始めてから寝つきが良くなったわ
良好
- ⑥アクティブな人生に!**
週末はランニングしよう♪
先週の歩数は...消費カロリーは...

今すぐできるがん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。

知っておこう いろいろながん

がんには国が推奨しているがん検診だけでは発見できないものもあります。今回は、それらのうち日本人に多いがんをいくつか紹介します。



男性 に多いがん			女性 に多いがん		
順位	部位	罹患数	順位	部位	罹患数
1	前立腺	94,748	6	膵臓	22,285
2	大腸	87,872	7	食道	21,719
3	胃	85,325	8	腎・尿路	20,678
4	肺	84,325	9	悪性リンパ腫	19,311
5	肝臓	25,339	10	膀胱	17,498

男性 に多いがん			女性 に多いがん		
順位	部位	罹患数	順位	部位	罹患数
1	乳房	97,142	6	子宮体	17,880
2	大腸	67,753	7	悪性リンパ腫	17,325
3	肺	42,221	8	甲状腺	13,892
4	胃	38,994	9	卵巣	13,388
5	膵臓	21,579	10	皮膚	12,432

=国が推奨するがん検診があるがん

※国立がん研究センター・全国がん罹患データ(2019年)

疑われる症状があったときは、すぐに受診!

リスクが高い人は特に注意が必要です

食道がん

- 主な原因は喫煙と飲酒で、両方の習慣がある人はさらにリスクが高まります。
- 熱い飲食物もリスクになります。

主な症状
———
飲食時の胸の違和感、飲食物がつかえる感じ、体重減少、胸・背中の痛み、声のかすれなど

膵臓がん

- 膵臓がんの家族歴*があるとリスクが高くなります。
- 糖尿病や慢性膵炎、膵管内乳頭粘液性腫瘍(IPMN)にかかっている場合にリスクが高くなります。

主な症状
———
腹痛や食欲不振、腹部の張り、黄疸など

肝臓がん

- 主な原因は、B型・C型肝炎ウイルスの持続感染です。
- アルコール性肝障害や非アルコール性脂肪肝炎なども原因となります。
- 健診で肝機能の異常を指摘されたときは、医療機関を受診してください。

主な症状
———
腹部のしこりや圧迫感、黄疸など

悪性リンパ腫

- 血液中のリンパ球ががん化して、無制限に増殖する病気です。
- 高齢者に多く、高齢化に伴って年々増加傾向にあります。

主な症状
———
首や脇の下、足の付け根などリンパ節に腫れやしこり(痛みがないことが多い)が現れる。原因不明の発熱や大量の寝汗、発疹などが起こることも

前立腺がん

- 50歳代から増加し、前立腺がんの家族歴*があるとリスクが高くなります。
- PSA検査を受けることで早期発見の可能性が高くなります。

主な症状
———
尿が出にくい、排尿の回数が多い、血尿、腰痛など

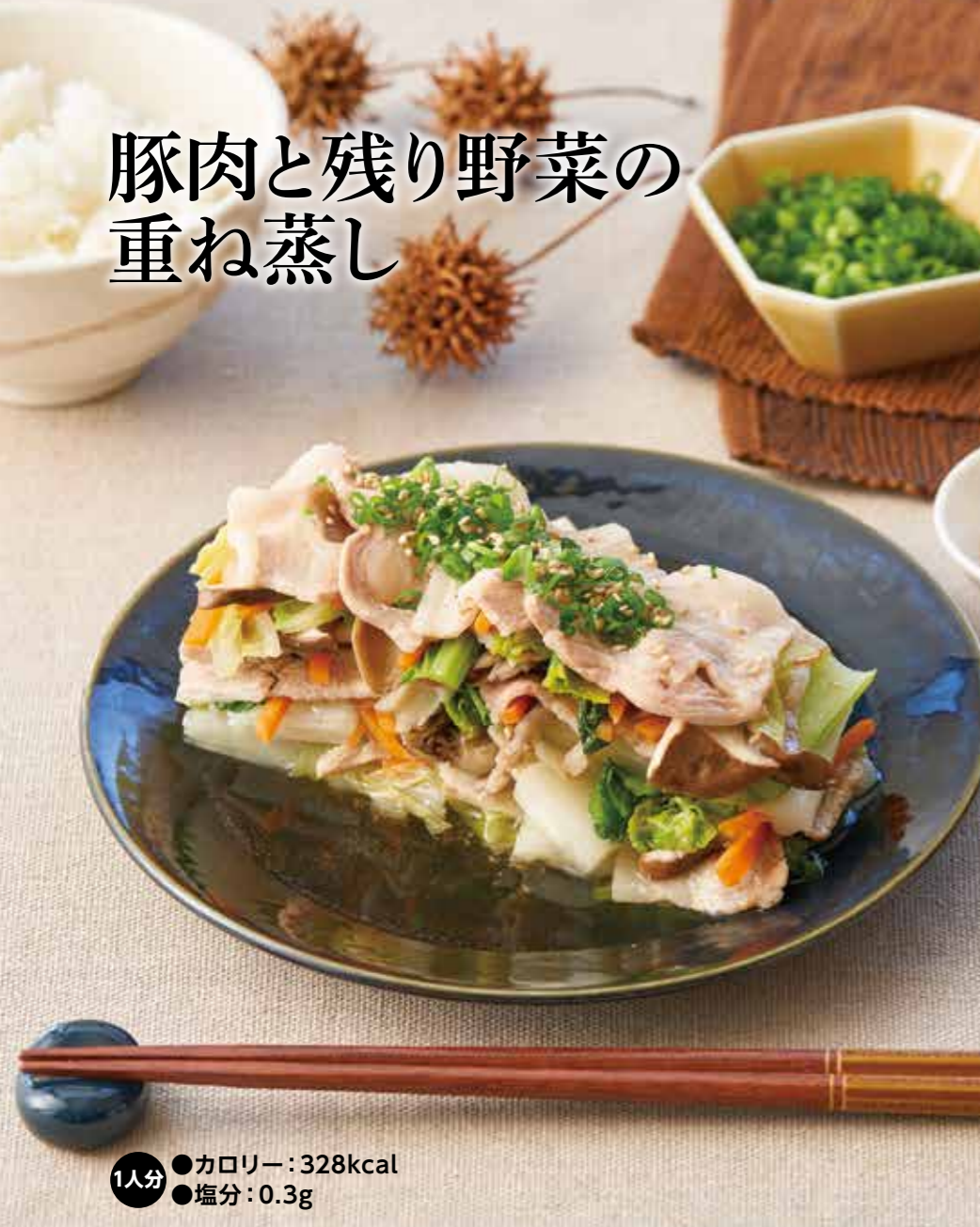
子宮体がん

- 40歳代から増加し、50~60歳代の閉経後に多いがんです。
- 出産経験がない、閉経が遅い、肥満などによりリスクが高まります。

主な症状
———
月経以外での出血、血が混ざった茶色いおりものなど

*がんの家族歴:近親者(血縁者)にがんになった人がいること

豚肉と残り野菜の重ね蒸し



1人分 ●カロリー：328kcal
●塩分：0.3g

残り野菜の栄養をいただき！
レンジで簡単、
素材の美味しさ際立つレシピです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

- 豚バラ肉(薄切り) 150g
- 白菜 4枚
- にんじん 1/3本(50g)
- 小松菜 2株(80g)
- まいたけ 1袋(100g)
- エリンギ 1本
- A 和風だし汁 300ml
- 酒 大さじ1
- 小ねぎ 適量
- 白ごま 適宜

作り方

- 豚バラ肉は食べやすいサイズに切り、白菜はザク切り、小松菜は根元を落として4cmの長さに切り、にんじんは皮つきのまま細切りにする。まいたけは手でほぐし、エリンギは半分の長さに切ってから薄切りにする。
- 深めの耐熱容器に、豚バラ肉と野菜をそれぞれ交互に重ねる **Point①**。
- 2にAを回しかけてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で8分加熱する。加熱が足りない場合は追加で1分ずつ加熱する **Point②**。
- 器に盛り付け、最後に小口切りにした小ねぎと白ごまをかける。

*野菜を重ねる順番はお好みで構いません。
*シンプルな味付けですが、豚バラ肉と野菜の旨味だけで美味しく仕上がります。ポン酢や柚子しょうなどをかけてもよいでしょう。

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 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養 ●小松菜

冬が旬の小松菜は、鉄分やビタミンCを多く含み、カルシウム含有率はほうれん草の3倍以上。アクが少なく、下処理なしで時短調理できることもポイントです。

* * *



材料



Point① 豚バラ肉を1枚1枚重ならないように野菜と交互にすることで、くっつかずに食べやすくなり、また、豚肉の味が全体に行き渡ります。



Point② 電子レンジ調理だけで完成するので簡単です。

美味しくムダなく

- 残り野菜を活用することで食品ロス削減につながります。
- 野菜やきのこは、鍋料理で余った春菊や長ネギ、えのきなどでも美味しく作れます。



異国情緒 味わう ウォーキング

日本にいながら味わえる、まるで海外のようなスポットを紹介しします。国内なら言葉の心配もバスポートも必要なし。気楽に海外の風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

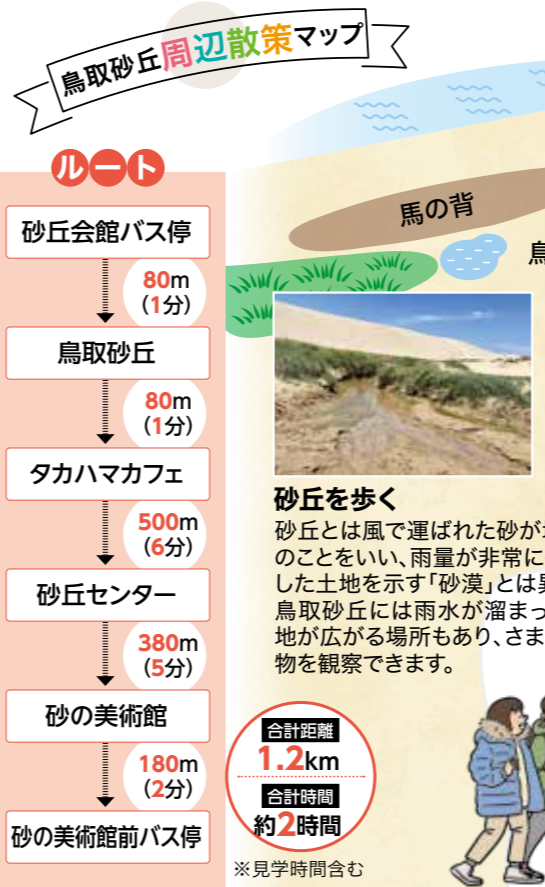
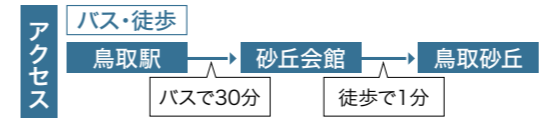
日本のサハラ砂漠

とっとりさきゅう

鳥取砂丘

鳥取県鳥取市

南北2.4km東西16kmと東京ドーム約820個分の広さをもつ鳥取砂丘。砂と風と海によって生まれた起伏の大きい雄大な風景に加え、厳しい砂丘環境に適応した多くの動植物も生息していることなどから、国の天然記念物に指定されています。「馬の背」と呼ばれる高さ47mの砂丘を登り切ると、目の前には日本海が広がり、はるか遠くの海岸線まで見渡すことができます。



ルート

- 砂丘会館バス停
- ↓ 80m (1分)
- 鳥取砂丘
- ↓ 80m (1分)
- タカハマカフェ
- ↓ 500m (6分)
- 砂丘センター
- ↓ 380m (5分)
- 砂の美術館
- ↓ 180m (2分)
- 砂の美術館前バス停

合計距離 1.2km
合計時間 約2時間
※見学時間含む

砂丘を歩く
砂丘とは風で運ばれた砂が堆積した丘のことをいい、雨量が非常に少なく乾燥した土地を示す「砂漠」とは異なります。鳥取砂丘には雨水が溜まった池や、草場が広がる場所もあり、さまざまな生き物を観察できます。



砂丘ではこんな遊びも!

せっかく鳥取砂丘に来たのなら、歩くだけでなく、自然を満喫したアクティビティにも挑戦してみませんか? (一部要予約・有料)

挑戦できること

- サンドボード(スノボに似たもの)
- パラグライダー
- 砂丘セグウェイ
- らくだ乗り etc

サハラ砂漠(アフリカ大陸)
アフリカ大陸のおよそ3分の1を占め、アメリカ合衆国に匹敵する広さです。気候変動などにより、周辺地域でも砂漠化が進み、食糧難や水不足などの問題が起きています。

こっちは海外!

砂丘会館
館内のレストランでは、鳥取の食材を使ったおいしい食事を堪能できます。

タカハマカフェ
建物のデザインが特徴的。コーヒー片手に、テラスから鳥取砂丘を一望してみてください。

砂丘センター
鳥取の銘菓や特産品が豊富に揃うお土産コーナーでのショッピングも楽しい。

砂の美術館
「砂で世界旅行」がコンセプト。会期ごとに地域(国)が変わります。

ストレスに負けない

メンタルアップ 入門

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

ルーティンで集中力アップ&リラックス

ルーティンでどんないいことが?

ラグビーの五郎丸歩選手や野球のイチロー選手が実践して一躍注目を浴びたルーティン。ルーティンとは、行動を起こす前に一定の決まった動作を行うことで、それに続く行動にスムーズに集中できるという効果があります。

動作自体に意味があるわけではなく、動作のあとには必ず行動を起こすと繰り返し脳に覚え込ませることで、ルーティンは集中力を高めるスイッチとなるのです。これはスポーツに限らず、ビジネスシーンなど日常生活でも活用できることが報告されています。

リラックスの効果も期待できる

運を天に任せるゲン担ぎなどとは違い、ルーティンの本来の目的は、気持ちを整える時間をもつことで普段の自分を取り戻すことです。そのため、ルーティンには心を落ち着かせる効果があるとされています。

例えばプレゼン会議の前など緊張や不安を感じる時は、深呼吸をする、水を飲むなど、落ち着ける動作をあらかじめ決めておきましょう。動作に集中することで不安の原因から意識が離れ、平常心に戻ることができます。

集中力アップに / 例えこんなルーティンを

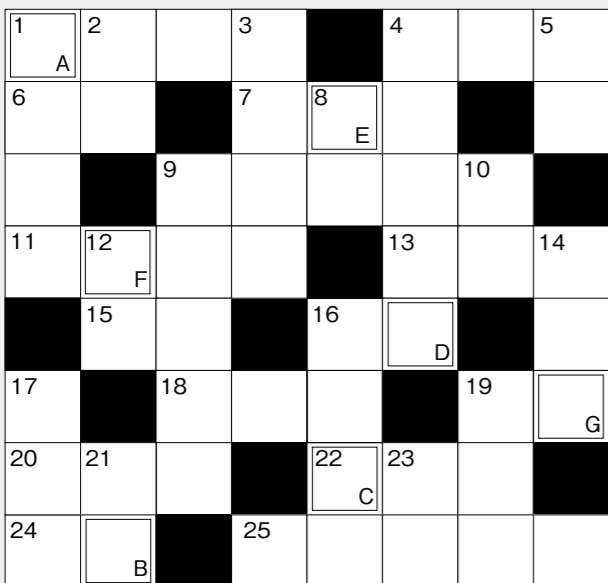
- 前向きな言葉を自分にかける** 「自分ができるぞ」など実際に声に出して言い聞かせる
- やる気が起きることを思い浮かべる** 「好きなスポーツ選手のイメージ」など、関係ないことでもOK
- 筋肉に力を入れて緩める** 手や肩など体の各部分で、力を入れては緩めることを繰り返す
- 呼吸に意識を集中する** 雑念が浮かんでも呼吸とそれに伴う体の動きに集中し続ける



健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル



答え A B C D E F G

タテのカギ

- ミトンは、パバだけ別室ね
- 掘りたての大根、コレまみれ
- リモコンのリモとは
- 早口で休みなしのシャベリ、何トーク?
- 歯がある履物
- 投げき競技で、フィールドにグサッ
- オカカとも言います
- 飛び抜けてスゴい! ○○を抜いてる
- お坊さんが斜めがけ
- 短くてコンセントに届かないわ
- しーっ、立てないで。抜き足差し足...
- 「元気でね」「うん、君も」「バイバイ」
- くぐって神社の境内へ
- 殻はないけど、クリオネはサザエの仲間
- ジャ〜ン、金属製円盤打楽器

ヨコのカギ

- 食べたいナ、フグのちり鍋
- マスカラで、クッキリ&増量
- 斑と書きます。たとえば三毛猫さんの柄
- マメのメの野菜
- ストーンを滑らせませす
- 種子島からドーン! 宇宙へ
- 説得はムリよ、○○一徹な人だから
- エビス様の持ってるの、竹製?
- ツブよりコシが好き
- 歯くへアくデッキ
- アシカの仲間では最大らしい
- 「オズの魔法使い」のワラ製キャラ
- ヒップホップから日本舞踊まで
- 「起立っ」と「着席」の間に
- そのネクタイ、シマウマみたいな柄ね

ヒント 湯たんぽやカイロも使い方次第で重症に



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき

1分

お悩み解消!

ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

手の疲れ解消

30秒 × 左右

1分 ストレッチ



手のひらを開く

1

片方の手で反対側の腕をつかみ、手のひらを開いた状態で手首を曲げて天井に向けます。



拳をにぎる

2

拳をにぎり、手首を曲げて地面に向けます。この動きを30秒繰り返しましょう。反対の手も同様に行います。

長時間のパソコンやスマホの操作など、指先を使う細かい動作によってたまった手の疲れやむくみには、このストレッチが効果的です。

ポイント

前腕の内側と外側の筋肉(矢印部分)がしっかり伸びていることを意識しながら行いましょう。



手の疲れは肩や首のこりとも関係があり、ストレッチをすることで、それらの不調の改善にもつながります。手はデスクワークなどで緊張しやすいので、1時間おきにストレッチしたり、スキマ時間を活用するなど、こまめに行うことが大切です。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も CHECK!