

神管健保 だより

2024
summer
No.221
月号

- P 2 理事長就任のご挨拶
- P 3 健康保険組合議員が改選されました
- P 4 令和5年度決算のお知らせ
- P 6 「資格情報のお知らせ」の送付について
- P 7 マイナちゃんに聞いてみた！保険証はいつまで使えるの？
- P 8 被扶養者の資格確認の実施について
- P10 2024年6月診療報酬改定で医療の値段はどう変わったの？
- P11 君たちは健診をどう生かすか
- 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 子どもの感染症／健康クロスワードパズル
- P16 We Love Sports 稲本潤一



神奈川県管工事業健康保険組合

We Love Sports

自分が納得するまで サッカーを続けたい

記憶に残る日韓W杯・ロシア戦

僕がサッカーを始めたのは幼稚園の年長の時ですね。団体スポーツでチームワークを学んで欲しいと、母がサッカーチームへ入れてくれました。当時は野球がブームでしたが、母はサッカーの方が好きだったので、それも理由だったみたいです(笑)。

観客の前で勝った試合はどれも最高に嬉しかったですし、記憶に残っていますが、その中でどれが一番か、と言われれば、2002年の日韓W杯のロシア戦。得点を決め、日本のW杯初勝利に貢献できたあの試合は忘れられません。
今も純粋にサッカーが楽しい
僕は選手生活で「苦しい」と思った経験は一度もありません。今もそうですが、純粋にサッカーが楽しいからこそ、現役を続けられているんだと思います。ただ、年齢を重ねてくると、次第に無理



©MATSUOKA KENZABURO

サッカー選手 (南葛SC・元日本代表) 稲本 潤一 さん



©南葛SC / 野口岳彦

Profile
いなもと・じゅんいち
1979年、大阪府堺市出身。6歳からサッカーをはじめ。ガンバ大阪のアカデミーで育ち、1997年に当時史上最年少(17歳6か月)でJ1リーグデビュー。2001年にイングランドの名門アーセナルに移籍、海外でも長く活躍した。日本代表として、1999年のワールドユース準優勝に貢献、W杯3大会連続出場など多くの実績を残す。現在は社会人サッカー・関東1部リーグを戦う南葛SCで活躍。

が利かなくなることも自分自身が一番わかっています。練習でしっかりパフォーマンスを出せるように、睡眠時間は8時間以上は必ず取りたいし、練習の1時間

自分がどこまで上手くなれるか
2024年からは、所属している南葛SCで選手兼コーチという立場になりました。他の選手と監督の間に立って、監督の考えるサッカーを伝え、引っ張っている存在になれたらいいなと思っています。が、現役である以上は、まずは自分自身がプレーヤーとしてどこまで上手くなれるか、ということが一番に考えています。チームのシーズン目標であるJFL昇格を目指して、自分の力を発揮していければいいですね。
前から身体のケアや準備をしています。食事に関しては、シーズン中は油物はなるべく控えるようにもしています。少しずつ同世代の選手たちが引退していきますが、まずはお疲れ様でしたと伝えたいです。共に戦った仲間たちが次にどんなステップを踏み出すのかにはとても興味がありますが、僕自身は、必要とされるクラブがあるうちはサッカーを楽しみたいし、自分が納得するまで続けていきたいと思っています。

健康保険組合会議員が改選されました

組合会議員の任期満了に伴い、組合規約に従って去る5月10日、横浜市管工事協同組合会議室において選挙会が開催され、第18期組合会議員に次の方々が就任されました。

選 定		
理 事 長	石 田 隆	神中工業株式会社
常務理事	片 野 勝 広	神奈川県管工事業健康保険組合
理 事	野 崎 徹	株式会社野崎工業所
〃	中 嶋 栄 一	株式会社千年水道工業所
〃	佐 藤 朗	中台工業株式会社
議 員	鈴 木 千 明	横浜市管工事協同組合
〃	井 上 研 (監事)	株式会社ケンソー設備
〃	渡 邊 宇 之 助	豊建設株式会社
〃	森 下 和 彦	川崎市管工事業協同組合
〃	泉 澤 洋 一	株式会社いづみ工事
〃	川 瀬 公 之	三栄管工業株式会社

互 選		
理 事	高 橋 光 晴	高和管設株式会社
〃	中 内 靖 修	株式会社勝栄工業
〃	本 田 耕 貴	本田工業株式会社
〃	内 藤 源	有限会社三浦配管
〃	楨 原 工 道	小田原ガスエンジニアリング株式会社
議 員	山 口 隆	五代工業株式会社
〃	井 口 秀 一 (監事)	横浜市管工事協同組合
〃	藤 田 啓 一	株式会社藤田工業
〃	葉 山 太 一	葉山設備工業株式会社
〃	逸 見 務	有限会社逸見工業
〃	蛭 田 尚 幸	株式会社三田設備



就任のご挨拶

理事長 石田 隆

被保険者並びにご家族の皆様には、平素より当健康保険組合の事業運営にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

このたび、組合会議員の改選に伴い、理事長の大任をお引き受けすることになりました。皆様のお力添えをいただきながら、当健康保険組合の発展に努めてまいりますので、ご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、先般、厚生労働省において、2023年の「人口動態統計」の概数が公表されました。出生数は72・7万人と過去最少を更新し、改めて、急速に進行する少子化に当健康保険組合として強い危機感を覚える内容でありました。医療保険を支える現役世代の減少は、高齢者医療への拠出金負担の増加に繋がるものであり、健康保険財政に影響を及ぼすところです。

そのような中、政府は「人生100年時代」を見据え、増え続ける社会保障費に対応すべく「全世代型社会保障制度」の構築を検討し、高齢者の雇用拡大や健康寿命の延伸等の取り組みを進めている状況です。健康保険組合としては、引き続き、政府の動きに注視するところです。

また、我が国の医療費の状況を見ますと、団塊の世代がすべて後期高齢者の75歳以上となる「2025年」には国民医療費が58兆円と、10年前の約1・4倍となる推計もあるところです。このように今後、医療費や高齢者納付金の増加が見込まれるところですが、当健康保険組合としては、医療費の削減、保健事業の推進を図りながら、被保険者並びにご家族の皆様の安心を観点に健全な事業運営に取り組み所存です。

最後になりますが、事業所のみならずのご繁栄と皆様のご健勝を祈念申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

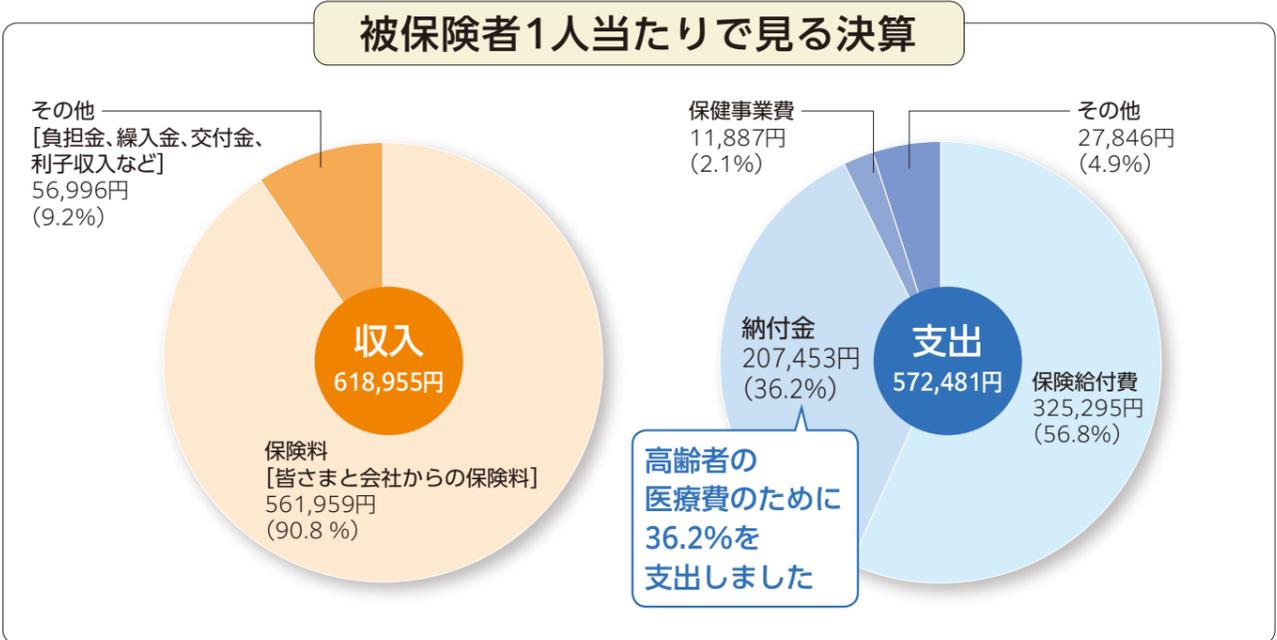
令和5年度 決算の お知らせ

当健康保険組合の令和5年度決算が去る7月31日に開催された第133回組合会で可決・承認されましたのでお知らせいたします

令和5年度決算概要

一般勘定の収入は約17.5億円、支出は約16.2億円となり、収入支出の差引額は約1.3億円となりました。当該差引額は準備金として積立をいたします。

収入の多くを占める健康保険料収入は約16億円（収入の約91%）、支出の多くを占める保険給付費と高齢者納付金による支出の計は約15億円（支出の約93%）となりました。平均年齢の上昇により保険給付費及び高齢者納付金の支出は増加傾向にあります。一方、標準報酬月額及び賞与額の増加に伴う保険料収入増もあり、双方の収支の均衡は概ね図れたところです。



令和5年度 収入支出決算概要表

一般勘定

■収入

科目	決算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)
保険料	1,594,841	561,959
国庫負担金収入	580	204
調整保険料収入	21,115	7,440
繰入金	100,000	35,236
国庫補助金収入	9,156	3,226
財政調整事業交付金	27,760	9,782
雑収入	3,141	1,107
収入合計	1,756,593	618,955

【決算残金処分内訳】 (千円)

準備金	131,869
財政調整事業繰越金	22
決算残金合計	131,891

介護勘定

■収入

科目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額 (円)
介護保険収入	213,657	113,466
繰入金	5,428	2,883
雑収入	14	7
収入合計	219,099	116,356

【決算残金処分内訳】 (千円)

準備金	13,750
決算残金合計	13,750

■支出

科目	決算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)
事務費	54,080	19,056
保険給付費	923,187	325,295
法定給付費	921,007	324,527
付加給付費	2,180	768
納付金	588,752	207,453
前期高齢者納付金	222,480	78,393
後期高齢者支援金	366,266	129,058
病床転換支援金	1	0
退職者給付拠出金	5	2
保健事業費	33,736	11,887
財政調整事業拠出金	21,099	7,434
連合会費・積立金・その他	3,848	1,356
支出合計	1,624,702	572,481

■支出

科目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額 (円)
介護納付金	205,313	109,035
介護保険料還付金	36	19
支出合計	205,349	109,054

※四捨五入しているため一部数値が合わない箇所があります。

収入支出決算額

収入合計	17億5,659万3千円
支出合計	16億2,470万2千円
収入支出差引額	1億3,189万1千円

保健事業実施状況

健診の実施率向上及び加入員の皆様の疾病予防を目的に、各事業主に令和6年度保健事業の案内を送付するなど、加入員の健康を意識した事業に取り組んでまいりました。

特定健康診査、人間ドック及び婦人科検診は前年度より受診率が増えたところですが、40歳未満の被保険者を対象とした健康診査の受診率は減少したところと見られます。引き続き受診率向上を目指した取組を進めてまいります。

決算の基礎数値 (令和6年3月末時点)

被保険者数	合計	2,752人
	男	2,129人
	女	623人
平均標準報酬月額 (賃金)	平均	421,080円
	男	454,611円
	女	305,005円
被扶養者数		2,153人 (被保険者1人当たり0.78人)
事業所数		292
平均年齢	平均	49.09歳
	男	48.89歳
	女	49.79歳



マイナちゃんに聞いてみた!



マイナちゃん
マイナンバー
公式PRキャラクター

保険証はいつまで使えるの?

マイナちゃん

相談者: 保険証の発行はしなくなるの?

マイナちゃん: 令和6年12月2日から、新しい保険証の発行は終了するよ。

相談者: 今、持っている保険証はいつまで使えるの?

マイナちゃん: 経過措置として来年(令和7年)の12月1日まで使えるよ。

相談者: 保険証がない人はどうしたらいいの?

マイナちゃん: **マイナ保険証が使えるよ!**
セブン銀行ATM、医療機関、スマホから、持っているマイナンバーカードに、保険証登録をすることができるよ。

相談者: でも、マイナンバーカードを持っていなかったらどうするの?

マイナちゃん: お隣のおばあちゃんも持っていないんだって! 保険証がなくなったら、おばあちゃんは病院に行けないの?

マイナちゃん: そんなことないよ! 「資格確認書」が発行されるよ!
資格確認書は、保険証の代わりになる書類で、マイナンバーカードの取得が難しい人に発行されるんだ!

Check!
資格確認書はマイナンバーを取得していない人や保険証利用登録をしていない人に発行されます。具体的な交付方法などについては、現在、検討中です。



「資格情報のお知らせ」の送付について

この度、マイナンバーカードと健康保険証の一体化により、令和6年12月2日から現行の健康保険証の新規発行を終了し、「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行することになりました。

このことに伴い、国の方針を踏まえ、10月期を目途に「資格情報のお知らせ」を加入者(被保険者及び被扶養者)の皆様に送付いたします。



ポイント
1

「資格情報のお知らせ」には、当健康保険組合において把握している氏名や資格取得年月日等の加入情報を記載しており、マイナ保険証の利用に向け正しく情報が登録されていることをお知らせするものです。



ポイント
2

マイナ保険証で受診することができない場合に、マイナンバーカードと「資格情報のお知らせ」をセットで提示することで保険診療が受けられます。(「資格情報のお知らせ」のみでは保険診療は受けられません。)

※マイナ保険証で受診することができない場合は、病院のカードリーダーに不具合があったり、停電や通信環境に不具合がある場合などです。



ポイント
3

当健康保険組合に登録されているマイナンバー 12桁のうち下4桁も記載しております。

これは、マイナンバーに誤りが無いかご確認いただくためです。

資格情報のお知らせ

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします(令和6年〇月〇日時点)。なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	000	番号	00000000 (枝番) 00
氏名	佐藤 太郎		
フリガナ	サトウ タロウ		
資格取得年月日	平成〇年〇月〇日		
保険者名	〇〇		

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

— マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら —

マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合については、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます(スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます)。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号(マイナンバー)は次のとおりです(12桁のうち下4桁のみ表示)。方角、表示されている下4桁の数字が、ご自分の個人番号(マイナンバー)の下4桁と一致していない場合には、保険者までご連絡ください。

**** * 6825

右を切り取ってご利用いただけます(このお知らせのみでは受診できません)

資格情報のお知らせ
令和〇年〇月〇日発行
(保険者名)
(保険者番号)
記号 000 番号 00000000 (枝番) 00
氏名 佐藤 太郎
受診の際にはマイナ保険証が合わせて必要です



マイナポータルの
資格情報とあわせて、
記載内容を
確認しましょう。



実施期間	令和6年9月以降
対象者	平成18年4月以前の生年月日の方 ※令和6年6月以降認定日の者は除く
確認事項	<ul style="list-style-type: none"> ● 収入状況 ● 居住状況（被保険者との同居非同居） ● 送金状況（被保険者と非同居の場合※学生を除く）
確認方法	<p>ご提出いただいております個人番号（マイナンバー）を用いた情報連携にて居住状況・収入等の確認をいたします。</p> <p>ただし、確認が取れなかった方や別居をされている方については、被扶養者確認調書、送金証明等の提出により確認いたします。</p> <p>また、営業、不動産、利子、配当等所得がある方については、確定申告書（収支内訳書、青色申告決算書等）の提出を求める場合があります。</p> <p>その他、疑義がある際には個別に確認する場合がありますのでご了承ください。</p>

※就職等ですでに新しい保険証をお持ちの方は、被保険者が勤務する事業所の担当者に報告し、**事業主を経由して被扶養者異動届とカード保険証をご提出ください。**

被扶養者 認定基準

- 日本国内に住所があり、主として被保険者の収入により生計が維持されていること。
- 被保険者と同一世帯の場合**
- 扶養家族の年間収入が130万円未満（60歳以上、障害年金受給者は180万円未満）であること。
- 被保険者と同一世帯でない場合（別居等）**
- 扶養家族の年間収入が130万円未満（60歳以上、障害年金受給者は180万円未満）かつ被保険者からの仕送り額より少ないこと。

営業等所得がある場合

$$\text{総売上} - \left[\begin{array}{l} \text{(原材料費又は仕入価格)} \\ \text{(原材料の運搬費又は仕入れた商品の運搬費)} \\ \text{(人件費 ※他人を雇用した場合に限る)} \end{array} \right] = \text{年間収入}$$



被扶養者資格確認の 実施について



当健康保険組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年被扶養者の資格確認を実施しております。

被扶養者の資格確認は、現況確認だけでなく、加入者の皆様の保険料負担の軽減につながる大切な確認になりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、今年度につきましても被保険者様の手続き負担の軽減を図るため、ご提出いただいております個人番号（マイナンバー）を使用し、地方公共団体等公的機関との情報連携を活用して、居住状況・収入等の確認をさせていただきます。

地方公共団体等公的機関との情報連携により、被扶養者資格の確認ができなかった方については、例年通り被扶養者確認調書を事業所経由にて送付させていただきますので、必要書類を添えて提出してください。

また、扶養の基準（年間収入130万円未満（60歳以上または障害年金を受けている場合は180万円未満））を超えていた方については、喪失証明書を事業所経由にてお送りいたしますので、当健康保険組合の保険証を被保険者が加入する事業所に返却したのち、国民健康保険に加入の手続きをお願いします。

個人番号（マイナンバー）が未提出な方は、別途書類をご提出していただくこととなりますので、あらかじめご了承ください。

健診大好きサラリーマン 憲伸(42)

元メタボ。ダイエットをきっかけに健康に目覚め、健診の魅力伝えることに奔走中!

なぜか健診に詳しい ペンギンくん

人間になって健診を受けることを夢見る。憲伸のペット。



君たちは健診を どう生かすか

「健診を仕方なく受けている」あるいは、「受けていない」という声を聞きますが、健診に秘められた可能性やメリットを知ると考えが変わるかもしれません。このページでは健診をポジティブに活用している事例を紹介します。

テーマ 健康診断の結果を生かせ!

1 健診結果を使って 来年の目標を立てた

「健康になりたい」といった漠然とした目標の場合、続かない可能性が高いですが、目標を数値化すると結果が見えてやる気が出ます。健診を受けると、血圧や腹囲、血糖値などの数値がわかるので、「来年の健診ではウエストを-3cm、血圧-5mmHg」と具体的な目標設定が可能になります。今年の健診結果を使って目標を立ててみましょう。

来年の目標
ウエスト-3cm
体重-3kg

2 再検査を受けて 健康への不安が解消された

「要再検査」は、健診で出た異常な数値が一時的なものかどうかをもう一度調べる必要があるということです。再検査の判定が出たときは、不安な気持ちから「たまたま異常値が出ただけ」と問題を先送りしてしまいがちですが、仮に病気があった場合、手遅れになりかねません。不安を解消するためにも、再検査は必ず受けましょう。

病気が早く見つかったよかったです

3 精密検査を受けたおかげで 仕事を続けられた

「要精密検査」は病気が疑われるため、病名や治療の必要性を判断するために行う検査のことです。「自覚症状がないから」と放置せず必ず病院へ。健診をきっかけに見つかる場合は病気の初期の可能性が高く、治療費やからだへの負担も軽くて済みます。たとえば胃がんなら、内視鏡を使った日帰り手術で済むこともあります。

おはよう

すぐ復帰できてよかったですね!

健保組合からのお願い 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」の実施が義務付けられています。そのため、**それぞれの実施率が低調(国が定める基準率未満)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。** 特定保健指導の判定基準に該当し、当健保組合から特定保健指導に選定された方には、特定保健指導のご案内をいたしますので、積極的に参加いただきますようお願い申し上げます。後期高齢者支援金の加算(ペナルティ)を回避するためにも、ご協力お願いいたします。



厚生労働省「令和6年度診療報酬改定」より

2024年6月 診療報酬改定で医療の 値段はどう変わったの?



診療報酬とは、わたしたちが病気やケガをしたときに受ける医療行為の値段で、国によって1つ1つ決まっています。その金額や算定要件は2年に1回(薬価は年に1回)見直され、2024年度はシステム改修等の負担を減らすため、6月からの実施となりました(薬価については2024年4月実施)。今回はその一部をご紹介します。

※実際に負担する金額は1~3割です(入院時の食事代の負担額は除く)。

初診料・再診料の引き上げ

外来診療における感染防止対策と、病院職員の賃上げ実施等により外来・在宅ベースアップ評価料が新設され、初診料・再診料も引き上げられました。

	改定前	改定後
初診料	2,880円 (2,510円)	2,910円 (2,530円)
再診料	730円 (730円)	750円 (750円)

■外来の初診料・再診料

【新設】
外来・在宅ベースアップ評価料
初診時 60円
再診時 20円
*外来・在宅ベースアップ評価料(I)の場合

※()内は情報通信機器を用いたオンライン診療の場合

入院時の食費基準額の引き上げ

入院したときの食事代は、1食につき決められた負担額を支払います。食材費等が高騰していること等を踏まえ、負担額が引き上げられました。

■入院時の食事代の標準負担額

	改定前	改定後
一般	460円	490円*
低所得者世帯	90日までの入院	210円
	91日以降の入院	160円

*指定難病患者、小児慢性特定疾病患者については280円

マイナ保険証の利用を進めるために

マイナ保険証を持参すると医療費が少し安くなりますが、2024年6月以降は下表のようになりました。また、マイナ保険証や電子処方せんなど、医療DX体制の整備も進められます。

■マイナ保険証の有無による加算

	マイナ保険証の利用	改定前	改定後*
初診	なし	40円	30円
	あり	20円	10円
再診	なし	20円	20円
	あり	-	10円

*初診時は月1回、再診時は3ヶ月に1回加算

ジェネリックのさらなる使用促進及び お薬受診を減らすために

●ジェネリック医薬品の使用促進

- 一般名での処方やジェネリックを処方したときの加算金額を引き上げ
- 後発医薬品発売後5年以上の先発医薬品を使用した場合などに、後発医薬品との差額の一部を保険給付対象外に(2024年10月実施)

●リフィル処方や長期処方の促進

通院回数を減らすため、リフィル処方せん*や、28日分以上の薬を処方してもらう要件が見直されました(医師の判断による)。

*受診しなくても3回まで薬局で薬が受け取れる処方せんです。

生活習慣病管理料の見直し

生活習慣病の効果的・効率的な疾病管理を行うため、脂質異常症、高血圧、糖尿病で通院している人の生活習慣病管理料が見直されました。

【新設】
生活習慣病管理料(II)
月1回 3,330円

検査等をしない場合の管理料として新設されました。検査等をする場合は、従来通り「生活習慣病管理料(I)」がかかりますが、療養計画書への同意や診療ガイドライン等を参考とした質の高い疾病管理が行われます。

歯科診療報酬改定について

歯科についても初診料・再診料が引き上げられました。また、歯冠の修復や義歯を作成した場合の費用も引き上げられました。

■初診料・再診料

	改定前	改定後
初診料	2,640円	2,670円
再診料	560円	580円

【新設】
歯周病ハイリスク患者加算 800円

歯周病の重症化予防を推進するために新設されました。糖尿病患者に対して歯周病安定期治療を行う場合に加算されます。

イワシのトマトカレー



1人分 ●カロリー: 551kcal
●塩分: 1.4g

夏バテ予防にぴったり!
缶詰×カレー粉でできる
お手軽スパイスカレーです

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

- イワシ水煮缶 1缶(150g)
- 玉ねぎ 中1/2個
- ズッキーニ 1/2本(約80g)
- パプリカ 1/2個
- カレー粉 大さじ1
- カットトマト水煮缶 1缶(400g)
- ウスターソース 大さじ1
- すりおろしにんにく* 小さじ1/2
- すりおろししょうが* 小さじ1/2
- *チューブでも可
- オリーブ油 大さじ1
- ご飯 2杯分(360g)
- 塩・こしょう 各少々
- パセリのみじん切り 適宜

作り方

- 玉ねぎは薄切り、ズッキーニは輪切り、パプリカはヘタと種をとって乱切りにする。
- フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、ズッキーニとパプリカも加えてさらに2分ほど炒める。イワシ水煮缶を汁ごと入れて **Point①** 軽く崩しながら炒め、カレー粉を加えて全体になじませる。
- A**を加えて軽く混ぜ合わせ **Point②**、ふたをして火を弱めて5~6分煮る。
- 塩、こしょうで味をととのえて器に盛り付け、お好みでパセリのみじん切りをご飯にのせる。

*甘口のカレー粉を使うと、お子さんや辛いものが苦手な方も美味しくいただけます。

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● 今別府絳行

食材×栄養 ◆イワシ水煮缶◆

イワシに含まれる良質な油(DHA・EPA)は、動脈硬化の予防、認知機能の維持などに役立ちます。缶詰なら面倒な下処理が不要なだけでなく、骨(カルシウムが豊富!)まで丸ごと食べることができ、効率よく栄養をとれる点も魅力です。

* * *



材料



Point① イワシ水煮缶は汁ごと加えて、汁に溶け出したイワシの栄養も余さずとりましょう。



Point② にんにくは風味とコクを出し、しょうがはイワシの臭みを和らげます。煮始めるタイミングで加えるのが風味よく仕上げるポイントです。

これでも OK!

- イワシ水煮缶は、しょうゆ煮缶も可。ウスターソースは大さじ1/2に減らしてください。
- スライスチーズや粉チーズのトッピングでまろやかに!



異国情緒 味わう ウォーキング

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

日本のワイキキ

しらはま

白良浜

和歌山県白浜町

和歌山県南部の白浜町にある「白良浜」。全長620mの真っ白でサラサラな砂浜に、エメラルドグリーンの澄んだ海が広がり、姉妹浜のワイキキビーチを連想させる絶景ビーチです。本州一早い海開きをすることで有名で、ゴールデンウィーク頃から海水浴を楽しめます。海水浴場のことを「白浜」と呼ぶ人もいますが、実はビーチではなく町名を指します。



白良浜周辺散策マップ

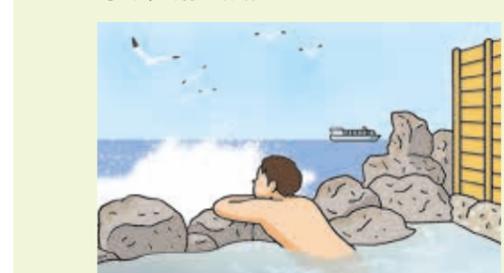


※掲載店舗の営業時間等については、ホームページ等でご確認いただくか、お店に直接お問合せください。



日本三古湯・白良温泉で安らぐ

白良温泉は有馬・道後と並ぶ日本三古湯の一つ。1300年以上の歴史を持ち、かつては齊明天皇、天智天皇、文武天皇が訪れたこともあると伝えられています。白良浜周辺には多くの公衆浴場や足湯があります。遊び疲れたからだを、温泉で癒やしてみたいはかが?



ワイキキ (アメリカ合衆国)
ワイキキはハワイ諸島の中心にある世界屈指のリゾート地。約3kmにわたる美しいビーチ沿いには、ショッピングモールやホテルが立ち並び、毎年多くの観光客で賑わいます。

こっちが海外!



知っておきたい 子どもの健康

監修 大川子ども&内科クリニック 院長 大川 洋二

子どもの感染症

最近の感染症は、シーズンといわれる時期が過ぎても流行し続けたり、抗菌薬が効かない劇症型のものが出るなど、さらに注意が必要です。

子どもは感染症にかかりやすい

子どもは免疫が未発達なため、さまざまな感染症にかかりやすく、重症化したり、深刻な合併症を起こすリスクがあります。

感染症の治療は、細菌が原因のものは抗菌薬による治療が基本ですが、ウイルス感染症は、インフルエンザ(内服薬・吸入薬)や水痘(内服薬)、新型コロナウイルス(注射製剤)等を除いた多くのものは対症療法での対応となります。しかし、つらい症状を和らげることはできますし、正確な診断のためにも医療機関を受診しましょう。

感染症にかかったら

家庭では、こまめに水分補給をし、子どもの様子をよく観察します。ぐったりしたり呼吸が苦しそうなときはなるべく早く医療機関を受診し、けいれんしたり意識がはっきりしないときは救急車を呼びます。

また、家族への感染防止のために、看病する家族はマスキングをして、オムツや嘔吐物の処理をするときは手袋を着用します。オムツや使用済みのティッシュ・マスク等は密閉して捨てます。室内はできるだけ換気をして、共用部分は消毒しましょう。ウイルスによってはアルコール消毒が無効です。ノロウイルスやアデノウイルスなどには塩素系消毒剤を使いましょう。

感染症を防ぐために

ワクチンのあるものは、接種時期になったらなるべく早く予防接種を受けさせましょう。

生活面では、しっかり手洗いやうがいをさせること、規則正しい生活をさせることも大切です。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとらせ、適度な運動をさせます。

周りの大人から子どもに感染を広げることのないように、のどの痛みや咳などの症状があるときはマスクをするなど咳エチケットを心がけましょう。

また、乾燥するとウイルスに感染しやすくなるので、室内の湿度を50~60%に保つのも有効です。

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入力してください(1マスに1文字)。A~Hの8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

1		2		3		4	5
				C			
		6	7			8	
9	10			11		12	
				F			
13		14				15	16
		17		18		19	
	20			21	22		
			E		G		
23			24		25		26
27							
			28				
	B						
				H			

答え A B C D E F G H

タテのカギ

- シロップはイチゴミルク?宇治茶?
- キミに「エル・オー・ビー・イー♥」
- ローレイ伝説がある○○○川
- 小学校の校庭に、鉄骨のお山
- 魚がいないところでやってもねえ...
- 外タレさんやタレ弁さんのタレ
- ヨロズと読む漢数字
- 煮干で取った味噌汁おいしいなー
- ウチの学校、学ランだったよ
- あんたがたどこさ〜♪とボンボン
- 滝を登って本当かなあ
- 野球のスコアボードでEは何?
- 料金とは別に「心づけ」
- バリカンで剃ってスキンヘッド
- あれが鬼ヶ島か〜ウッキッキー
- 東京とロンドンとは約9時間

ヨコのカギ

- 防犯のため、あちこちに設置
- 沈みゆく太陽。孤城○○○○
- 両脇がソデ。花道もある
- ドンキホーテの長い武器
- ズリスリすってご機嫌取り
- 一台のピアノを二人で演奏
- 草津よとこ〜♪露天もあるよ
- αはアルファ。Σは?
- 私たち、お爺ちゃんと同じ人よ
- もガラスも照らせば光る
- 能登半島はこの英文字に似てる?
- が万事
- 獅子舞や大風呂敷でおなじみ、○○○模様
- 頭の渦巻き。曲がってない?
- アイ・マイ・○○・マイン
- 輪。無限○○○。○○○タイ

ヒント 心身の衰えはお口から

イラスト: 大川 洋二



運動指導・監修 健康運動指導士 まえだ あき

1分 ストレッチ

お悩み解消!

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入れて、悩みを解消しましょう。



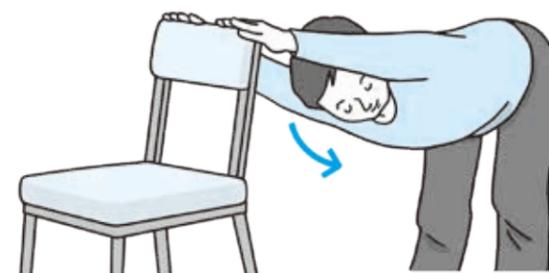
1

足を肩幅くらいに開いてひざを伸ばしたまま、腕をまっすぐに伸ばしてイスの背もたれに手をかけます。

30秒キープ × 左右

1分 ストレッチ

猫背の解消



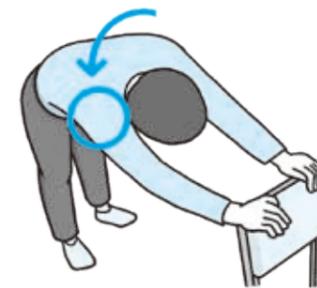
2

お尻を突き出すようにして上体を倒し、片方の肩を少し下げ、背中の筋肉を伸ばします。反対側も同様に行います。

デスクワークやスマホ使用時は、目線が低くなって背中が丸まった歪んだ姿勢になりがちです。適度にこのストレッチを行って、猫背を防ぎましょう。

ポイント

肩を下げるときは肩だけを床に近づけるイメージで行うと効果的です。



猫背は頭が前に出た状態のため、それを支える首や肩の筋肉に負担がかかり、こりの原因になります。また、背中が丸まった状態は、呼吸が浅くなって脳内の酸素量が減るため、メンタルの不調や集中力の低下にもつながります。仕事の合間やスキマ時間を活用して、こまめにストレッチを行いましょ。

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!

まえだあき先生のYouTubeチャンネル

「まえあきchannel【毎日フィットネス】」<https://www.youtube.com/@maeakichannel> 家でできる簡単なストレッチを紹介しています。