

大線他保たより

令和元年 7月



ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読んでください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ

URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

大線他保たより

表紙写真：鹿児島県 ヨロン駅から続く遊歩道（提供＝アマナ）

発行 大阪線材製品健康保険組合

〒577-0056 大阪市長堂2-3-21 布郷駅前ビル6階

TEL 06-6788-6061 禁・無断転載

今日も
笑顔で
Special
Interview

丘みどりさん「歌手」

ストレスを翌日に持ち越さない！
眠る前は楽しいことばかり
考えています

思い立ったら
即行動!!



profile
おか みどり / 1984年、兵庫
県生まれ。アイドルとしてデビュー
するも、演歌歌手の夢を捨てき
れず、基礎から音楽を学び直す。
2005年、「おけさ渡り鳥」で演
歌歌手としてデビュー。2017年
から2年連続でNHK「紅白歌
合戦」に出場し、現在は全国を
巡るリサイタルやテレビの音楽番
組などで活躍。シングル「紙の鶴」
が発売中。

私にとって一番の健康法は、とにかく
ストレスをためないこと。一にも二にも
日々ストレスなしで過ごすことが大事
で、体のケアはその後でもいいくらいに
考えています。

ストレスをためないために、好きなも
のを食べて、好きなお酒を飲んで、いっ
ぱいしゃべります。私はしゃべることが
ストレス解消になるんですね。だから、
地方のホテルに宿泊した夜は、スタッフ
を部屋に呼んで、ずーっと私がしゃべっ
ています。聞かされる方は大変ですよ
(笑)。イライラするような出来事があっ
ても、その日に誰かと話すことで終わり。
次の日にその感情を持ち越しません。

それから大事なことは睡眠です。良い睡
眠で喉の調子も良くなるし、次の日の活
力を生んでくれます。物心ついたころか
ら母に「自分がこうなったら最高に幸せ
なものな、と思いつながら寝ると、それが
かなうよ」と聞かされてきて、今も毎日
実践中。「次はこんなコンサートにし
たら楽しいだろうな」などと楽しくなるこ
とを考えながら目を閉じます。

今後は、演歌歌手としてのお仕事に加
え、お芝居など、新しいことにも挑戦し
たいですね。経験を積んで人間の幅を広
げ、より多くの人に演歌の魅力を知って
もらえるように、これからも頑張ってい
きたいです。

公告事項

◆事業所の削除

○平成29年4月11日付 東伸鋼業

◆事業所の名称変更

○平成31年3月1日付 株式会社 矢野鉄工所 から 株式会社 ヤノテック
○平成31年4月1日付 日鉄住金精鋼 株式会社 から 日鉄精鋼 株式会社

◆組合会議員の退任

○平成31年4月1日付 元株式会社 テイモー 蔵本 巧

◆互選監事の就任

○平成31年4月1日付 サクラテック 株式会社 上田 健二

適正受診にご協力を!

適切で効率的に上手に受診する「適正受診」で、医療費や家計負担を抑えることができます。適正受診のポイントを押さえておきましょう。

1▶ はしご受診はやめましょう!

医師は計画に基づき治療を進めています。途中で病院を変えると治療は一からやり直し。同じ病気で複数の医療機関を転々と受診する「はしご受診」は控えましょう。



2▶ 夜間・休日の安易な受診は控えましょう!

夜間や休日に受診しようとするときは、翌朝や平日の時間内にかかりつけ医で受診できないか一度考えてみましょう。(夜間・休日加算がかかります。)夜間・休日に開いている医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。



3▶ かかりつけ医を持ちましょう!

かかりつけ医は、気になる症状について気軽に相談できるホームドクターの役割があります。継続的にかかることで、体質や病歴、生活習慣、健康状態などを把握し、適切な治療やアドバイスが得られます。また、必要に応じて専門病院や専門医などを紹介してもらうこともできます。

4▶ 救急車は正しく利用しましょう!

軽症で緊急性が低い救急車の利用が増えると、本当に必要なときに到着が遅れて命を救えなくなってしまうかもしれません。必要なときだけ救急車を呼びましょう。



健康状態を認識してもらおう 「健康年齢通知」をお届けします!

当健康保険組合では、下記対象者の方に「健康年齢通知」をお届けします。

『健康年齢とは』

健康年齢はご自身の健康状態を分かりやすく理解するための指標です。健康診断の結果を使い、あなたのカラダは何歳相当なのかを統計的に判断します。この統計モデルは160万人分の健診データ^(※1)と医療費をもとに開発された信頼性の高いモデルであり、健康診断や人間ドックの結果通知や生命保険の料率計算など、様々な場面で利用されています。

※1 株式会社JMDCが保有する18～74歳の匿名化済み健診データおよびレセプトデータ

『健康年齢の測り方』

普段の健康診断で測定される12項目の健診データ^(※2)とご自身の性別・実年齢をもとに健康年齢は算出されます。

※2 BMI・収縮期血圧・拡張期血圧・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP)・血糖(HbA1cあるいは空腹時血糖)・尿糖・尿たんぱくを使用します。

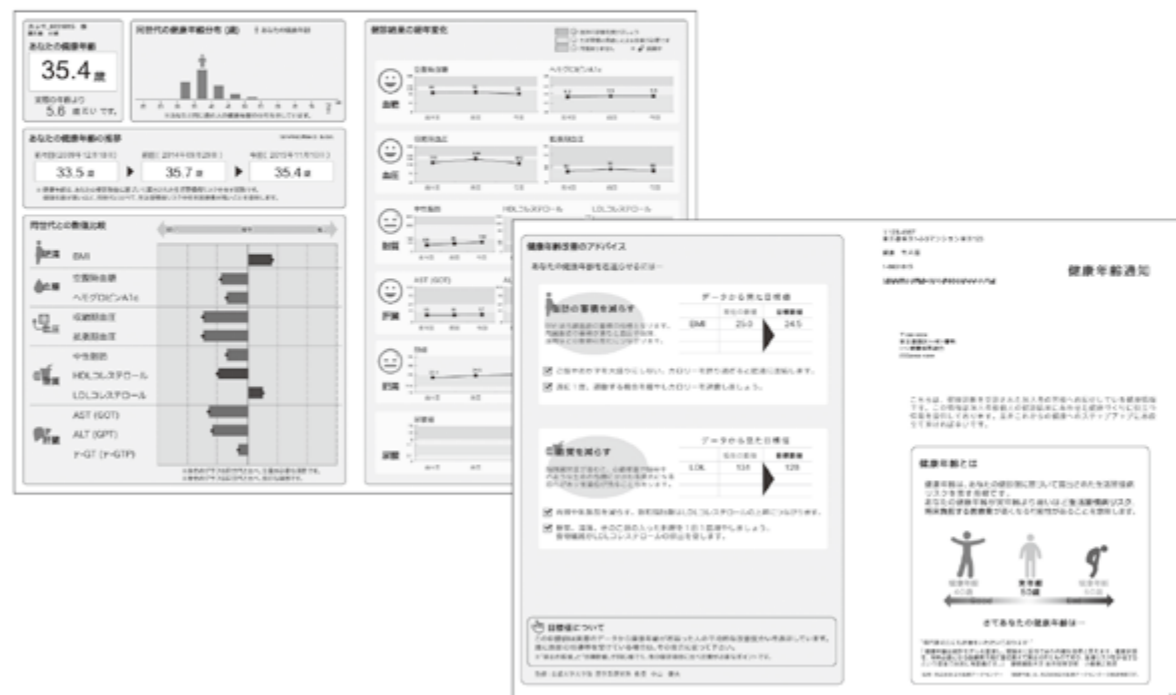
対象者

昨年度に40歳以上になられた被保険者および被扶養者で、生活習慣病予防健診・人間ドックまたは特定健診を受けられた方

(※健康年齢通知作成期日までに健診結果が組合へ届いている方で、健康年齢の計算に必要な12項目のデータが揃っている方)

送付時期

令和元年7月



健診機関の検索方法

①当健保組合ホームページの「健康診断」のボタンをクリックします。



②健康診断のページに移動するので「特定健診・特定保健指導」をクリックします。



③「全国の委託健診機関」をクリックします。



特定健診等実施施設検索システム

④特定健診等実施施設検索システムに移動するので、ページ下の「パスワード入力画面」をクリックします。

パスワード入力画面

⑤健康保険組合名に「大阪線材製品」、保険者番号に「06272264」を入力し、下の「検索画面に入る」をクリックします。

ご加入の健康保険組合名: 健康保険組合
 保険者番号: (半角数字8桁)

検索画面に入る

特定健診(集合契約)の実施機関

- ① **Aタイプ**
(健康保険組合連合会が契約している実施機関)
- ② **Bタイプ**
(医療保険者と医師会等が契約している実施機関)

ご都合のよい実施機関をお選びください。

健診から健康管理をスタート!

健診は健康管理のスタート地点。異常があった方もなかった方も、健康を守るために有効に活用することが大事です。次回の健診結果と比較するためにも、健診結果は大切に保管しておきましょう。

健診結果を活用するポイント

- 精密検査が必要な場合は医療機関を必ず受診
- これまでの結果と比較して変化をチェック
- 健診結果から自分の生活を振り返る
- 結果はなくさないように大切に保管しておく

特定健診が幸せを守ります

特定健診は40歳以上の人を対象に、生活習慣病を予防するために行う大切な健診です。健康を守るためにとても重要ですから必ず受診してください。

毎年健診を受ける3つのメリット

- ① 健康保険組合の補助があるので、無料で体の状態をチェックできます。
- ② 自覚症状のない生活習慣病を早期発見することができます。
- ③ 病気を予防することで、家計の負担(医療費負担)を軽くできます。

健診の主なポイント

健診対象者

- 4月1日時点で資格のある方で、年度内に40歳～74歳になる被扶養者及び任意継続被保険者(※年度途中で資格喪失される方は対象外になります)
- ※年度内に特定健診と人間ドック、生活習慣病予防健診との重複受診はできません。

健診時期

- 令和元年6月1日～令和2年3月31日(但し、実施機関の休日は除きます)

健診機関

- 全国の集合契約健診機関
健診機関は当組合ホームページ
URL▶<http://www.senzai-kenpo.or.jp>
健康診断 → 特定健診・特定保健指導 → 全国の委託健診機関で検索いただくか、当組合までお問い合わせください。

健診負担額

- 本人負担はありません(全額健保組合が負担します)

受診方法

- 健診機関をホームページで検索されるか、当組合までお問い合わせいただき、健診機関が決まりましたら事前に健診機関へ予約をお取りください。
- 予約が取れましたら健診当日、当組合からお送りしています受診券*と健康保険証を持参し、健診機関窓口にご提示いただき受診してください。

*受診券は5月末頃、健診対象者のご自宅へお送りしています。

検査項目	
質問票(問診)	服薬歴、喫煙歴など
身体計測	身長
	体重
	肥満度
	腹囲
血圧測定	
身体診察	
血液検査(血中脂質)	中性脂肪
	HDLコレステロール
血液検査(肝機能)	LDLコレステロール
	(non-HDLコレステロール)
	AST(GOT)
血液検査(血糖)	ALT(GPT)
	ガンマGTP
	空腹時血糖
尿検査	ヘモグロビンA1c
	尿蛋白
	尿糖

検査項目	
貧血検査	赤血球数
	血色素測定
	ヘマトクリット値
心電図	12誘導心電図
眼底検査	
血清クレアチニン検査(eGFR)	

無理なダイエットの落とし穴！

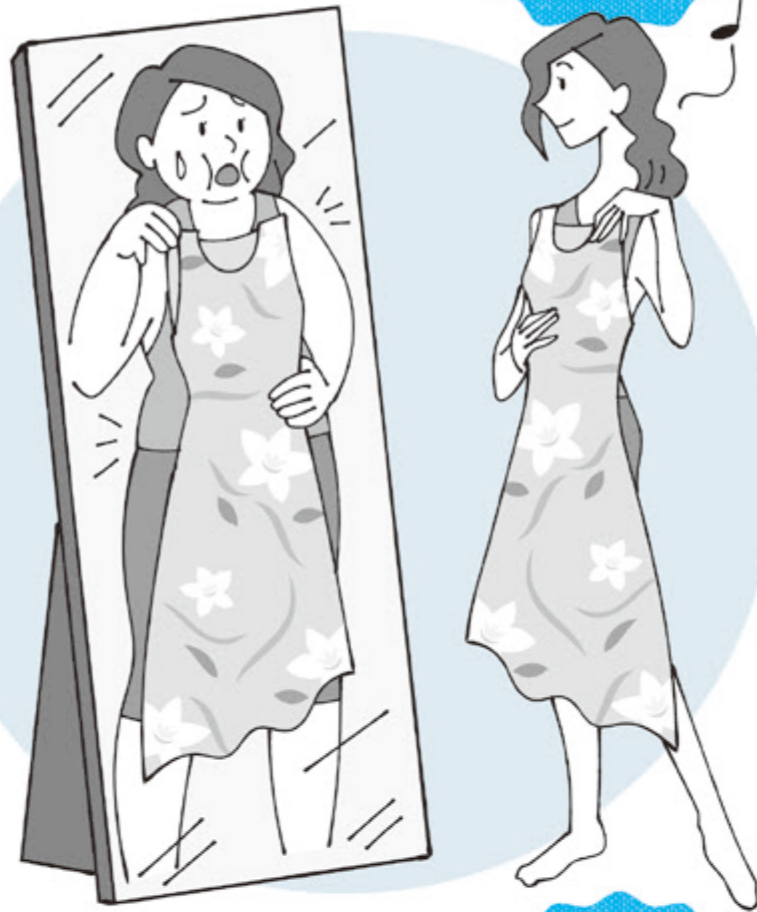
まさかの「隠れ肥満」にご用心！

スリムなモデル体型が自慢の M 美さん。
 体重は標準以下なのに、しょっちゅうダイエットをしています。
 ところが先日、春に受けた健診の結果を見ると、まさかの「肥満」判定が！
 「ええ？ 私、太っていないのに、なんで肥満なの？」
 実はこれ、今、若い女性に増えている「隠れ肥満」という状態なのです。
 監修/村山恵津子 一般財団法人 日本健康文化振興会・保健師

若い女性に急増中！

M 美さんのプロフィール

- 年齢……28歳
- 会社員
- 家族構成……父(57歳) 母(53歳) 弟(19歳/大学生)
- 趣味……おしゃれとダイエット
- 身長……160cm
- 体重……50kg
- BMI……19.5
- 体脂肪率……32.0%



見た目はスリム、中身は肥満

夏に向けてダイエット成功のはずが…

それ、私と同じよ…

M 美さんの母

えっ！私か肥満!?

メタボより危険かも!?

なんとなく体がだるい、食欲もない、この暑さだから夏バテかな？ ちよっと待っててください。1日中冷房のきいた部屋にいて、夏バテはないでしょう。それは「冷房病」ではありませんか？

暑い夏には、冷房のきいた部屋は天国のようです。しかし、そこに落とし穴があります。人間の体は5度以上の急激な温度変化に素早く対応することが難しいといわれています。気温の著しい変化が繰り返されると自律神経に変調をきたしてしまうのです。この状態を一般的に「冷房病」と呼びますが、これは病名ではなく冷房での冷え過ぎが原因の「自律神経失調症」の一つです。

自律神経は、体温調節以外にも胃腸の働きやホルモン分泌の調節も行っています。したがって、体の冷え、肩こり、食欲不振、腹痛、生理不順、不眠等々、人によってさまざまな症状が現れます。現代人の生活に冷房はなくてはならない存在となりました。この冷房をうまく使いこなすには、室内温度に注意をし、自分の体の調子に意識を向けて、冷房病から自身を守る工夫が必要です。

「冷房病」予防のポイント

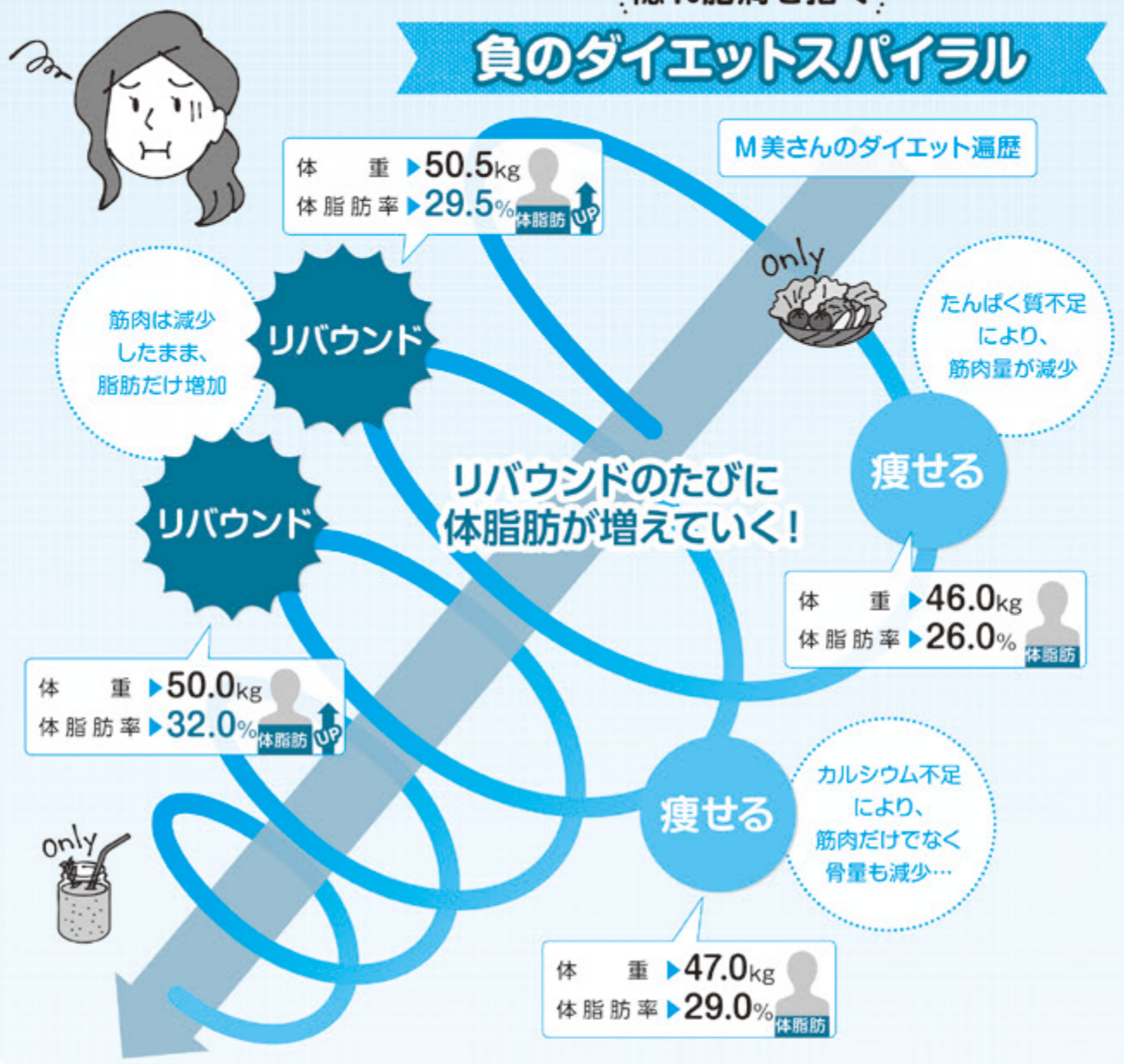
- 1 エアコンの設定温度は25～28度を目安に。
- 2 エアコンの風に直接当たらない。
- 3 ひざ掛け、腹巻、靴下などで体を冷やし過ぎないように。
- 4 座り仕事が多い人は時々立って歩き、血流を改善しましょう。
- 5 シャワーよりも入浴を。その際低めの湯温で。入浴前の水分補給も忘れずに。
- 6 冷たい飲み物は控え温かい飲み物にして、体を温める食事をとりましょう。

夏を元気に乗り切る

「冷房病」対策で体調管理しよう！

隠れ肥満を招く

負のダイエットスパイラル



隠れ肥満歴 20年以上のM美さんのお母さんは、さまざまな症状に悩まされています。

腰痛
虚弱
骨粗しょう症
貧血
花粉症

若かったバブルの頃

隠れ肥満とは

「体脂肪率 (%)」は、体重に占める体脂肪の割合のこと。一般に、健康的とされる体脂肪率の目安は、男性は10～19%、女性は20～29%です。

「BMI」は、体重(kg) ÷ (身長(m) ÷ 身長(m))の値。BMIの数値による肥満判定 / 18.5未満：低体重、18.5以上25.0未満：標準、25.0以上：肥満

「隠れ肥満」は、BMIが低く外見上は太っていないけれども、体脂肪率が高い状態(一般的には女性の場合が30%以上、男性の場合が25%以上)の場合をいいます。

コレ	高い	隠れ肥満	軽度肥満	肥満	
	やや高い				
体脂肪率	標準	痩せ	かた太り		
	低い				
		低い	標準	やや高い	高い
		BMI値			

知らなかった

このスパイラルから抜け出すには

食事制限だけのダイエットは 隠れ肥満の原因に

過激なダイエットとリバウンドを繰り返して

M美さんはもともと標準の体型です。それなのに、薄着の季節である夏が近づくと、さらに痩せようと、毎年、食事を減らすハードなダイエットをしてきました。というのも、秋になり、厚着になってくると一気に気が緩み、体重が戻るリバウンドを繰り返していたからです。

1カ月に3〜4kg減らすような過激なダイエットをしても、10代や20代前半のころのM美さんは元気に過ごしていました。しかし、最近はずっと不調な日が増え、冷え性や肌荒れ、体力の低下を感じるようになっていました。

それでも、おしゃれが大好きなM美さんは、鏡に映るスリムな自分内心とても満足していたのです。

スリムなM美さんがまさかの肥満!?

そんな幸せ気分を一変させたのが、春に受診した健診結果でした。体脂肪率の数値によると、M美さんはなんと「肥満」に該当してしまっただけです。肥満指数と呼ばれるBMIは「標準」より低いのに、体脂肪率は「軽度肥満」に当たる32.0%。現在のM美さんの体重は50kgですが

痩せ過ぎはデメリットがいっぱい

栄養失調

貧血、無月経、不整脈などを引き起こすことにもなり、骨粗しょう症のリスクも高まります

集中力の低下

仕事のミスや事故発生の原因にも

免疫機能の低下

体内の諸機能が低下します

筋力低下

筋肉量が減少し、筋力や運動機能が低下します

このまま無理なダイエットを続けると... 拒食症に陥る危険性も!

過度なダイエットがきっかけとなって、拒食症に陥る危険性もあります。

拒食症とは、食べようとしても体が食べ物を受け付けなくなる心の病気で、特に10～20歳の若い女性に多く発症します。外見は痩せ細ってしまい、極度の栄養失調に陥り、さまざまな健康障害を伴う病気で、精神科医等の専門医への受診が必要となります。

! ATTENTION ! ダイエットと肝臓の関係

M美さんのような痩せ願望が強い若い女性は多く、行き過ぎたダイエットが将来の健康に及ぼす影響が心配されています。また、運動をせずに食事制限のみでのダイエットを続け、知らないうちば隠れ肥満になる人も増えています。

隠れ肥満といえども、立派な肥満。長期間放置しておくと、肝臓に脂肪が付く「脂肪肝」となり、やがて肝機能障害を起こして生活習慣病につながるリスクが高まるので、注意が必要です。



1日3分でできる!
カラダのメンテナンス

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

「ゆがみリセット」に効く!

普段、お箸やペンを持つ手が決まっているように、私たちには利き腕があります。両手を均等に使っていると思っても、知らないうちに利き腕を多く使っており、それが体のゆがみにもつながっています。

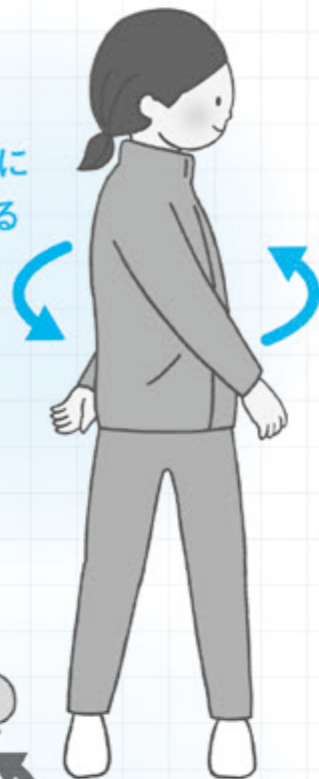
手ぶらぶら運動

腕の力を抜いて、体に巻き付けるように振ります。腕の力を抜いて振るためには体幹がしっかりしていなければならないので、体幹強化にもつながります。肩凝りも解消するので、疲労を感じたときなどに行うのもよいでしょう。

基本

- ①足を肩幅に開き、爪先を真っすぐ前に向けて立ちます。
- ②腕を体に巻き付けるように、左右にひねります。顔も腕の動きに合わせて左右交互に向けます。

腕を左右交互に体に巻き付ける



ポイント

おへそを左右に向けるように行うと上手に体がひねられ、腕が体に巻き付くようにぶらぶらと振れます。左右のひねりが均等になるように意識しながら行いましょう。

応用

うまく振れたら、大きくゆったり呼吸に合わせて行ってみましょう。

- ①足を肩幅よりも少し広めに立ち、膝を軽く曲げます。
- ②基本の動作よりも、ゆったりと大きく振ります。「左にひねったとき息を吸って右にひねったとき吐く」を10回行ったら、右で息を吸って左で吐いてを10回、というふう呼吸と動作を合わせて行いましょう。

呼吸と動作を合わせて



ポイント

足裏を床にしっかり着けてかかとを浮かさないようにし、膝をねじらないように行いましょう。

保健師さんは健康のパーソナルトレーナー



村山保健師からのアドバイス



健康ダイエットのカギは体重と同時に体脂肪にも注目!

美しくスリムな体型を目指すのであれば、筋肉量は維持(できれば増加)しながら、体脂肪量を減らしていくことが大事。筋肉が増えれば、基礎代謝が上がり、リバウンドしにくい太りにくい体質にもなります。

体脂肪率による肥満の目安

	軽度肥満	中度肥満	重度肥満
男性	20%以上	25%以上	30%以上
女性(15歳以上)	30%以上	35%以上	40%以上

体脂肪計を上手に活用
体脂肪率は、家庭用の体重・体組成計(体脂肪計)で簡単に測定することができます。
体脂肪率の測定方法にはいくつかの種類があり、市販されている家庭用体脂肪計は、「脂肪は電気を通しにくく、筋肉・水分は電気を通しやすい」という特性を利用して、微弱な電気を体内に流し体脂肪を計測するタイプが一般的です。
体内の水分量は1日の中で変動するので、家庭用体脂肪計で計測する場合は、毎日同じ時間帯に、同じ条件(食事やトイレの前後など)で測りましょう。数値の変動を知ることがポイントです。
※体脂肪率の測定値は体内の水分量などによって変動しやすいので、食後2時間以上空けてから測定するようにしてください。

隠れ肥満を予防・改善するには

POINT ① まず、自分の体脂肪率を知る

POINT ② 生活習慣の改善と生活リズムを大切にする

運動

日頃から筋肉を鍛える意識を持ちましょう。特に、全身の中で最も筋肉量が多い脚を鍛えるスクワットや階段の上り下りなどがお勧めです。



食事

たんぱく質・炭水化物・脂質の他、ミネラルやビタミンなどの必要な栄養をしっかりとバランスよく取りましょう。



休養

睡眠不足はダイエットの大敵。十分な睡眠をとりましょう。



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

最強食材、 トマト

30歳を越すと、身体が持っていた紫外線の害を打ち消す力が衰えていきます。シミは活性酸素によって、黒い色をつくり出すメラニン色素が定着している状態のこと。そのため、シミをなくするには、体に活性酸素を打ち消す「抗酸化力」を高めなければなりません。そこで食べたいのが、「抗酸化力」最強の食材であるトマトです。

なぜトマトが素晴らしいのかというと、その赤い色のものであるリコピンの効果。リコピンとは、カロテノイドという色素の一種で、あらゆる食品成分の中でもずば抜けた抗酸化力を持っています。そんなリコピンが活性酸素と闘ってシミを消します。しかもリコピン

は新たにシミをつくらせないのです。そして、トマトはすべての食材の中で、リコピンを最も効率よく大量に摂取できる食材なのです。リコピンは活性酸素から全身を守る力が非常に強い成分です。リコピンの抗酸化力は、同じく抗酸化力が高い成分であるベータカロテンの2倍、ビタミンEの100倍も効果があるとされています。トマトは緑黄色野菜なので、ベータカロテンも豊富ですが、その上活性酸素による老化をブロックする働きもあるのです。そのため、トマトを食べれば食べるほど、肌が若くなる効果が期待できます。

リコピンを摂取

リコピンを摂取するには、真っ赤に完熟したトマトを食べるのが一番効率的です。生の

トマトなら、一度に1/4個、ミニトマトなら5個が目安。毎日2日に1回は食べておきたい食品です。

生のトマトだけでなく、トマトの水煮缶もお勧めです。リコピンは熱に強いので、水煮缶になっても栄養素が壊れません。水煮缶とオリーブオイルでトマト煮を作るのもよいですが、手間がかかります。新鮮でおいしい生のトマトが市場に出回る夏季には、トマトサラダにオリーブオイルを使ったドレッシングで食べる方が、毎日手軽に食べられます。また、トマトにオリーブオイルを垂らして塩をふるだけでも、おいしく食べることが出来ます。

オリーブオイルは、ベータカロテンの吸収効率をアップさせます。つまり、トマトにオリーブオイルを使うことで、ベータカロテンの抗酸化力がプラスされて、トマトの抗酸化力そのものがアップします。

夏の紫外線対策！ 食べ物でシミを ブロックするには

夏は年間を通して最も紫外線のダメージを受けやすい季節。そして、肌が日焼けからシミに変化してしまう時期でもあります。これは紫外線が体内に活性酸素をつくってしまうから。

紫外線によってつくられた活性酸素がシミ、ほくろの原因。活性酸素の害から守るための色素が沈着してできてしまうのがシミです。今回は食べ物でできる紫外線対策を紹介します。

なお、トマトジュースは手軽なのですが、「高リコピントタイプ」を選んでも、生のトマトや水煮缶に比べて抗酸化力は落ちてしまいます。さらに、トマトソースやケチャップ、ペーストなど加工したトマト製品は、リコピンの量が少な過ぎます。血中リコピン濃度は年齢と共に減少します。50歳以上の方は、必ずオリーブ油と一緒に食べて吸収効率を良くしましょう。

アサリとナスも

同じくシミ対策にお薦めなのがアサリ。殻付きよりも手軽にまとめて食べられる水煮缶がうってつけです。アサリに豊富に含まれる鉄は、体内で活性酸素を退治する酵素であるカタラーゼをつくり出します。

ほかにお薦めなのがナス。ナスの皮の濃い紫色をつくり出しているナスニンというアントシアニン系の色素は、ポリフェノールの一種です。ナスニンには、高い抗酸化力があります。しかもナスは約92%が水分。煮る、炒めるなどの調理をすると、かさが大幅に減るので量を多く食べることができます。ナスニンをたっぷり体に取り込むことで、シワの原因になる活性酸素を退治してくれます。さらに、ナスニンには高い抗がん作用もあります。がんの原因の一つが老化とされているので、つまり、若返りのためにナスは欠かせない食材といえるでしょう。

スープで！

トマトとアサリ、ナスを一度においしく食

べられる「シミ対策スープ」のレシピをご紹介します。まず、鍋にオリーブオイルと刻んだベーコンを2〜3枚入れます。そこにカットしたトマトの水煮缶、トマトと同じくらい大きめに切ったナス、アサリの水煮缶、水コンソメ1個を入れて中火で2〜3分煮ます。仕上げに塩こしょうで味を整えれば出来上がりです。

このスープのポイントは2つ。1つはスープにすることでアサリがたっぷり食べられること。もう1つは、リコピンは油に溶ける成分なので、オリーブオイルやベーコンを使って吸収効率が高まることです。シミを消したい、増やしたくない人にはイチオシのメニューです。ぜひ試してみてください。



プロに教わる! 暮らし向上術

監修:洗濯ハカセ(神崎健輔)

働く人にオススメ 部屋干しテクニック

部屋干しは「スッキリ乾かない」「洗濯物が臭う」「雨の時に仕方なくするもの」...
そんなイメージを抱いていませんか?
正しい方法で行えば、部屋干しは、毎日が忙しい働く人にこそ
お勧めしたいメリットがいっぱいの生活術です。



部屋干しのメリット

天候に左右されない

室内なので、洗濯物が雨でぬれたり、強風で飛ばされたりと、天候の影響を受ける心配がありません。突然の雨が多い夏の季節でも安心です。

花粉やホコリが付かない

外の空気は、花粉や排気ガス、砂ホコリなどで意外と汚れています。しかも洗濯直後のぬれた衣服は、これらの汚れが付着しやすい状態です。

衣服が変色しない

夏は日光に含まれる紫外線が特に強くなる季節です。衣服に使用されている染料は、紫外線の影響で色あせ・変色が生じることもあります。

部屋干し テクニック 洗濯編

部屋干し臭は、臭いの原因となる菌や、たんぱく汚れ(皮脂や食べこぼしなど)をしっかり落とす洗剤を選ぶことで防げます。

洗剤は酸素系漂白剤入りの粉タイプの物を

酸素系漂白剤は、汚れをしっかりと落として除菌作用もあります。使用するときには、粉末タイプの洗剤の方が、液体タイプに比べて汚れ落ちが良く、部屋干し用に適しています。

※カラフルな衣類を洗うときは液体タイプを使いましょう。

仕上げにクエン酸をプラス

柔軟剤と一緒に、または柔軟剤の代わりにクエン酸(水10ℓに対してクエン酸10g)を使うことによって、部屋干し臭の原因となる菌の繁殖が抑えられます。洗剤と一緒に使うと効果が薄れるので、洗濯機の柔軟剤ポケットに入れて使しましょう。

なるべく高い位置に干す

湿気は低い所にたまりやすいので、高い場所に干した方が早く乾きます。窓や壁のそばは空気の動きが悪いので、干す場所としては不向き。できるだけ部屋の中央など空気の動きがある場所に干しましょう。

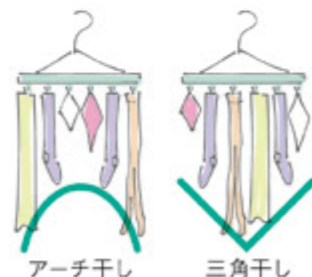
扇風機やサーキュレーターを使う

扇風機やサーキュレーターを首振りでセットし、水分がたまる洗濯物の下半分に風を当てて干すと、そのまま干すよりも約3倍早く乾きます。



ピンチハンガーの使い方

ピンチハンガーで干すときは右のイラストのように「アーチ干し」や「三角干し」といった干し方をすると、洗濯物の間に気流が生まれやすくなり、早く乾かすことができます。



部屋干し テクニック 干し方編

部屋干し臭の原因菌は、5~6時間以内に乾燥させれば発生が抑えられます。干し方を工夫して乾燥時間を短縮しましょう。

周囲と同じように 夏を楽しむ過ごさせない のはどうして?

30代の会社員・伊藤さん(仮名)は、近年夏が近づくと、食欲不振になるだけでなく、気分の落ち込みや不安感など、精神的にも不調になってしまいます。夏バテ対策のため、食事にも気を付けていますが、効果はあまりありません。家族や友人から外出の誘いも多い季節だけに、もっと活動的になりたいのですが...

えとうのふゆき

日本で従来行われていた、理論中心の心理学に変わり、実践的な日常で使えるコミュニケーションプログラムを開発。多くの一部上場企業から「今までの研修で一番、参加者に変化が見られた」と全国で反響を呼び、年間300回を超える企業研修を受け持ち東奔西走している。主な著書に「心時代の夜明け〜本当の幸せを求めて〜」(PHP研究所)、「幸せの引き出しを開ける ころのエステ」(サンマーク文庫)などがある。



日本メンタルヘルス協会代表心理カウンセラー
衛藤 信之

あなたの心は大丈夫?

ロテ信
コメン通



夏になると周囲は開放的になり「海や山に出掛けよう!」と誘う言葉などが広告に踊りまわります。そんなムードを敏感に感じて「活動的でない私はダメだ」と心が落ち込んでしまう。また、誘われて外出し、人に合わせて無理矢理元気に振る舞っても、周囲とのギャップを感じてしまいがちです。

このような心の疲労と、日差し、湿気、暑さによる身体の疲労が重なると、「夏うつ」と呼ばれる症状を発症する人が増加します。

また、冬には周囲がクリスマスソングを歌い、年末に向けて街が華やかになると、周囲とのギャップに苦しんで「冬うつ」を発症する人が増加します。

「夏うつ」「冬うつ」どちらの場合も、周囲のムードを過剰に意識し過ぎて適応障害に苦しむ、うつが深刻化します。大切なことは、「人は人、自分は自分」と周囲に振り回されない心の持ち方です。

「お釈迦さまは「天上天下唯我独尊(二天の上にも下にも自分は誰でもない。自分は自分、他人は他人だ)」と、自分流のリズムを保ちながら生きることの重要性を教えました。人に合わせる生き方ではなく、オリジナリティな生き方が大切なのです。

また、W・B・ウルフはアドラー心理学の基礎理論を紹介したベストセラー「どうすれば幸福になれるか」の中で、こう書いています。もし人は死んで神さまに会ったなら、神さまはなんと質問するだろう。どうして出世しなかったのか? どうしてオリンピックに出るほどの優秀な選手にならなかったのか? いつも充実した人生を送らなかったのか? とは質問はしない。一言だけ神さまは質問するだろう。「どうして、あなたはあなたを楽しまなかったのか?」とだけ尋ねるだろう...」

一度しかない限りある人生を、あなたはあなたのオリジナリティで生きてください。心理カウンセラーからのうつにならないためのアドバイスです。

健康保険の手続き 早分かり

療養費(立て替え払い)

- やむを得ず全額自費で診療を受けた場合、保険診療分から窓口負担相当額を除いた金額が払い戻される
- 「療養費支給申請書」の提出が必要

一時的に立て替えた医療費を払い戻してもらえ

健康保険では、病院やクリニックなどの保険医療機関の窓口で保険証を提示すれば、一部負担のみで診療が受けられます。しかし、やむを得ない事情で保険証を提示できなかったり、治療のために装具が必要になったりしたときは、かかった医療費の全額を一時的に立て替え払いし、後で健康保険組合に請求して療養費として払い戻しを受けることができます。

療養費として払い戻されるのは、支払った医療費の全額ではなく、保険医療機関で保険診療を受けた場合に窓口で支払う一部負担額(原則3割)を差し引いた金額です。また、「保険証を忘れた」など、やむを得ない事情として認められない場合や、健康保険で受けられない治療は払い戻しの対象外となります。

保険証を提示できず
立て替え払いをしたよききほこ。

やむを得ず保険証を提示できずに診療・治療を受けた場合にいったん自己負担した医療費を払い戻してもらえ仕組みがあります。ただし、対象とならないケースもあるので注意が必要です。

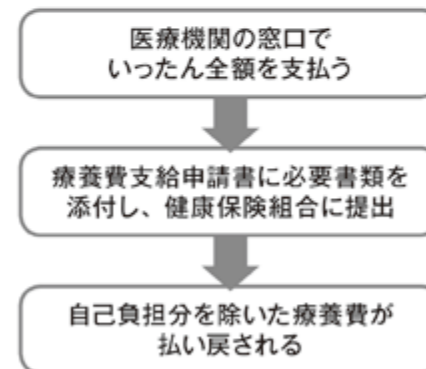
療養費が受けられる主なケースは次のとおりです。

- やむを得ず保険医療機関でない病院などで診療を受けたとき
- 資格取得届の手続き中で保険証を提示できなかったとき
- コルセットなどの治療用装具を医師の指示で作製し、装着したとき
- 輸血を受けたとき
- 柔道整復師や鍼灸師から健康保険の対象となる施術を受けたとき
- 海外の医療機関で診療を受けたとき(治療目的で海外に出向いた場合は対象外)

払い戻しには申請書と領収書・診療報酬明細書が必要

療養費の払い戻しの手続きでは「療養費支給申請書」に記入し、「領収書」と医療機関が診療報酬の請求のために作成する「診療報酬明細書(レセプト)」

療養費の申請の流れ



のそれぞれ原本を添付して健康保険組合に提出します。

なお、窓口で会計時に領収書と一緒に渡される「診療明細書」は診療報酬明細書とは異なる簡易的なものです。療養費の請求には使えませんので、窓口で療養費の申請を行うことを伝え、診療報酬明細書を発行してもらいましょう。

※このほかの添付書類が必要な場合もありますので、詳しくは申請の際にご確認ください。

Q 立て替えた医療費が払い戻されない場合がありますか?

A 療養費として払い戻されるのは、旅先などでやむを得ない事情で保険証を提示できなかったり、医師の指示で治療用装具を作製した場合などです。やむを得ない事情が認められない場合や健康保険が使用できない内容の医療費は払い戻すことができません。

また、健康保険を使用しない場合は「自由診療」扱いとなり、保険診療でかかる全額よりも高額な支払いを求められる場合がありますが、療養費として支給されるのは健康保険で定められた金額のうち、窓口で支払う一部負担額を除いた額となります。

健康保険が使用できない 主なケース

- 病気と見なされない単なる疲労
 - 業務上・通勤途上の病気やけが(労災保険の給付対象)
 - 美容のための整形手術
 - 正常な妊娠・出産
 - 経済的な理由による人工妊娠中絶
 - 健康診断、人間ドック
 - 予防注射
- など

Q 立て替え払いをした場合の療養費はいつまで申請できますか?

A 治療を受け、立て替え払いをした翌日から2年を経過すると、時効により申請できなくなります。また、治療用装具についても、装具代金を支払った日の翌日から2年以内が申請期限となります。

自分で申請しなければ払い戻しを受けられませんので、忘れないうちに、できるだけ速やかに申請してください。

Q 治療用装具の費用を全額支払った場合も療養費を受け取れますか?

A 治療用装具とは、コルセットやサポーター、弾性着衣、義眼・義手・義足、小児の治療用眼鏡など、医師の指示で病気やけがをした部分の保護や機能を補うために装着するものをいいます。

医師が治療上必要であると認め、症状や身体に合わせて装具業者が作製した装具については、購入にかかった費用から一部負担額を差し引いた額を受け取ることができます。「療養費支給申請書」と必要な添付書類を健康保険組合に提出し、払い戻しを受けてください。

ただし、市販のサポーターや補聴器、予備として複数作製した費用などは療養費の対象にはなりません。

必要な添付書類

- 医師の意見書・装具装着証明書(原本)
- 装具の領収書(原本)
- 装具の内訳の分かる明細書

小児弱視等の治療用眼鏡等の場合	● 小児弱視等の治療用眼鏡等作成指示書
四肢のリンパ浮腫治療のために弾性着衣等を購入した場合	● 弾性着衣等の装着指示書
靴型装具を作製した場合	● 作製した靴型装具の現物写真



カロリーオフで
満腹! 満足!

代用
レシピ

ヘルシーな食材に置き換えて
カロリーカットしながらも
満足感たっぷりの

「代用レシピ」をご紹介します。

今回のレシピは、

スープに豆乳を使ってコクを出し、

春雨でも食べ応えのある担々麺です。

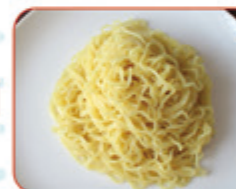
監修 清水加奈子
(フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師)



これでカロリーオフ!!

春雨担々麺

中華麺を春雨に、豚ひき肉をささみに置き換えて、カロリー&脂質をオフ!



中華麺
(ゆで)
149kcal
/100g



春雨
(ゆで)
80kcal
/100g



豚ひき肉
236kcal
/100g



ささみ
105kcal
/100g

春雨担々麺



材料
2人分



- 春雨(乾燥).....60g
- ささみ.....2本
- パプリカ(赤).....1/2個
- 長ねぎ.....3cm
- チンゲン菜.....1株
- おろしにんにく.....小さじ1
- もやし.....100g
- 【A】鶏からスープの素.....小さじ1/2
- 味噌.....大さじ2
- すりごま.....大さじ2
- 豆乳.....300ml
- 水.....300ml
- ごま油.....小さじ1
- ラー油.....適量

カロリー.....386kcal
脂質.....13.5g
塩分相当量.....2.6g

※すべて1人分の数値



作り方
15分
(目安時間)



- ①春雨は熱湯をかけて5分置いたら水気を切る。ささみは粗みじん切りに、パプリカは千切りに、長ねぎはみじん切りにする。チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、さっと塩ゆでしておく。
- ②鍋にごま油、おろしにんにく、長ねぎを熱してからささみを入れ、ラー油を少々加えて炒める。ささみの色が変わったら、もやし、パプリカを加えさらに炒める。
- ③②にAと春雨を加える(上写真)。煮立ったら器に盛り、ラー油を好みの量かけ、チンゲン菜を添える。

きのこの大葉マリネ

ヘルシーな付け合わせ
「きのこの大葉マリネ」

低カロリー&食物繊維豊富なきのこを、
大葉でさっぱりいたたく、
夏にぴったりのノンオイルマリネ



作り方
10分
(目安時間)

材料
2人分

- ①きのこは食べやすい大きさに切り、耐熱ボウルに入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。大葉は千切りにする。
- ②①にAを加えよくあえ、2時間ほど味をなじませる。
- ③皿に盛り、切った大葉をのせる。

- きのこ(えのき、しめじ、エリンギなど).....300g
- 【A】レモン汁.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ2
- 塩、こしょう.....少々
- 大葉.....少々

カロリー.....37kcal
脂質.....0.7g
塩分相当量.....0.9g

※すべて1人分の数値





メンタルヘルスカウンセリング (こころの電話健康相談)

「こんなとき…」は
お電話ください

臨床心理士が対応

- 仕事でストレスがたまる
- 職場の人間関係で悩んでいる
- 育児・介護が辛い
- なぜか頭痛や下痢が続いている

相談料・通話料
無料

プライバシー
厳守

相談無料でプライバシー厳守
安心してご相談ください

相談は
無料です！

電話カウンセリングは、相談料・通話料ともかかりません。面接カウンセリングも、年度中1人5回まで無料です(6回目から有料)。

※電話相談は1日1回20分程度、面接は1回50分程度が目安です。

プライバシー
厳守！

プライバシー保護のため、カウンセリングは外部へ委託して運営しています。個々人の相談の有無・内容等が職場等に伝わることはありません。

※面接の予約やご相談の関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

職場や家庭の悩み、ストレス・うつなど、こころの健康相談はこちらへ

携帯電話に
登録してね

専用
番号

0120-610820

大阪線材製品健康保険組合

面接カウンセリングの予約窓口

サービス番号 2

東京カウンセリングセンター、もしくは全国主要都市のカウンセリングルームで、「臨床心理士」の資格を有するカウンセラーが対応します。

■受付時間：月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～20時

カウンセリングルーム一覧 <http://www.tcchp.com/map.html>



電話カウンセリング

サービス番号 3

電話カウンセリングは1回20分程度が目安です。
面接を受けなくなったときは、面接に移行できます(要・面接予約)。

■受付時間：月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～22時

電話カウンセリングの予約窓口

サービス番号 4

電話カウンセリングで混雑を避けたいときは、翌日以降の予約もできます。

■受付時間：月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～18時

カウンセリングは
臨床心理士が担当

カウンセリングは、臨床心理士の資格(文部科学省の認可した日本臨床心理士資格認定協会が認定するカウンセラーの資格)を持った専門性の高いスタッフが担当します。

家庭での食中毒予防の ポイント

食材を買う

- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ・肉や魚などは汁が他の食品につかないように、分けてビニール袋に入れる
- ・寄り道をしないですぐに帰る

保存

- ・帰宅したら生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する
- ・肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する
- ・冷蔵庫は詰め込みすぎない、冷凍庫はきちんと並べて詰める

調理の前

- ・調理の前に丁寧に手を洗う
- ・食材は流水できれいに洗う
- ・冷凍したものはレンジで解凍

調理

- ・肉や魚は十分に加熱。中心部分の温度が75℃で1分間が目安

食事

- ・食事の前にせっけんで手を洗う
- ・作った料理は、長時間、常温で放置しない
- ・暖かいものは暖かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる

残った食品

- ・作業前に手を洗う
- ・清潔な容器に保存する
- ・保存して時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる



食中毒



菌を

付けない

増やさない

やっつける

気温の高い夏の時期は、細菌による食中毒が多くなります。家庭での食べ物の扱いや保存に注意して、食中毒を予防しましょう。

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、家庭での食事が原因の場合も少なくありません。

予防策は菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」が基本となります。まず、徹底的に「洗う」こと。細菌が食べ物につかないように、手、食材、調理器具をしっかりと洗いましょ。次に細菌の増殖を防ぐために、「低温で保存し早めに食べる」こと。菌が増殖し

ないように保冷パックなどで低温を維持し、できるだけ早めに食べるようにします。調理の際に特に重要なのが「加熱すること」。加熱は細菌を死滅させるために最も効果的です。食材は中心部まで(75℃で1分間が目安)、十分に加熱してください。気温が高くなるこれからのシーズンは、食中毒を起す細菌やウイルスが身近にいることを意識して、食中毒の予防を心掛けましょ。