

大線健保たより

令和2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/>

大線健保たより

表紙写真：山梨県 ひまわり畑と南アルプスの山並み（提供＝アマナ）

今日も
笑顔で

Special Interview

PROFILE

みずた わさび/三重県生まれ。劇団に所属して声優の仕事を始め、アニメ「あたしんち」や「ヒカルの碁」「忍たま乱太郎」ほか、数多くの人気アニメのキャラクターの声を担当。2005年からは、アニメ「ドラえもん」でドラえもんを担当している。

発行 大阪線材製品健康保険組合

〒577-0056 大阪市長堂2-3-21 布施駅前ビル6階

TEL 06 6788-6061 禁・無断転載



無理せず、ストレスをためず、旬の物を食べることが今の私の健康法

声優 水田わさびさん

無理をしない、ストレスをためない、できるだけ旬の物を食べる。これが私の健康法になっています。日頃から体調管理はしっかりやろうと意識しています。かといって、わざわざジムに通って運動したり、積極的に健康食品を取り入れるようなことはしていません。そうしても私は長く続けられないんですね。それよりも、駅から自宅まで、わざと遠回りして帰るとか、一つ手前の駅で降りて歩くとか、生活の中で運動を取り入れるようにしています。家事全般をやっているだけでも相当な運動量です。

食事は、体にいい食材よりも、どちらかという旬の物を意識しています。実家から届く、両親が育てた野菜がまさに旬の食材で、栄養価が高いし、夏なら体を冷やし、冬なら体を温めるといふふうに、人間の体に働き掛ける物が多く、体調を整えるのに最適です。

あとは、できるだけ好きなことをやるようにしています。仕事や家事で忙しい時でも、広島カープの応援はしっかりとやりますし（笑）、着物を着るのも大好きなこと。着物のおかげで、背筋が伸びて姿勢が良くなり、発声も良くなったんですよ。好きなことをやるというのは、できそうでいて、なかなかできないことかもしれないですが、思いを強く持てば、たいいていことはできるはず。それは必ず元気を生む源になると思います。

公告事項

組合会議員の就退任

◆就任
令和2年5月15日付
末廣鋼業(株) 武久 宜朗
(株)トーアミ 古田 貴久

◆退任
令和2年3月31日付
末廣鋼業(株) 小山 晃

令和2年5月14日付
サクラテック(株) 上田 健二
(株)ダイドーハント 橋本 好史
(株)トーアミ 服部 利昭
大阪製鉄(株) 黒田 鉄朗

医療機関等にかかるときは必ず持参

病院や診療所などの医療機関にかかるときは、必ず保険証（健康保険被保険者証）を持参し、窓口で提示しましょう。提示すると、現役世代なら、原則、かかった医療費の3割の負担で済みます。

保険証は、誰がどの健康保険組合に加入しているかを証明する大切なもので、医療機関等ではこの保険証を基に、自己負担分以外の費用を健康保険組合に請求することになります。

そのため、初診の時に提示するだけでなく、診療が長期にわたる場合も、加入している健康保険組合に変更はないか、保険診療を受ける資格があるかどうかを確認する必要があるため、再診の場合でも窓口で提示する必要があります。



困った保険証の使い方していませんか？

絶対ダメ!!

1

退職後に使ってしまった

退職したけど使っちゃ

月の途中で退職したけど、保険証は月末までは使えるでしょ

退職前から治療している病気は、退職後も健康保険が使えるよね

退職・転職すると保険証は使えなくなります

家族(被扶養者)の保険証とともに会社へ返却しましょう。

2

仕事中のけがに使ってしまった

仕事でけがをした

仕事中のけがも健康保険でいいんじゃないの？

仕事中のけがには保険証は使えません

業務上や通勤途上のけがは労災保険の扱いになります。

3

資格がないのに使ってしまった

資格がなくなっていた

資格はなくなったけど、保険証を提示したら使えたし...

勤務先から「返却してください」と言われていないから、使っちゃえ

資格がなくなった保険証は使えません

資格のない保険証は返却し、新しい保険証を提示してください。



誤って保険証を使った場合は医療費を返還していただきます

保険証が使用できない事例で誤って保険証を使った場合は、あとから自己負担分を除くかかった医療費の全額を返還していただくことになります。負担がとても大きくなりますので十分ご注意ください。

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)・尿酸・尿たんぱくを使用します。

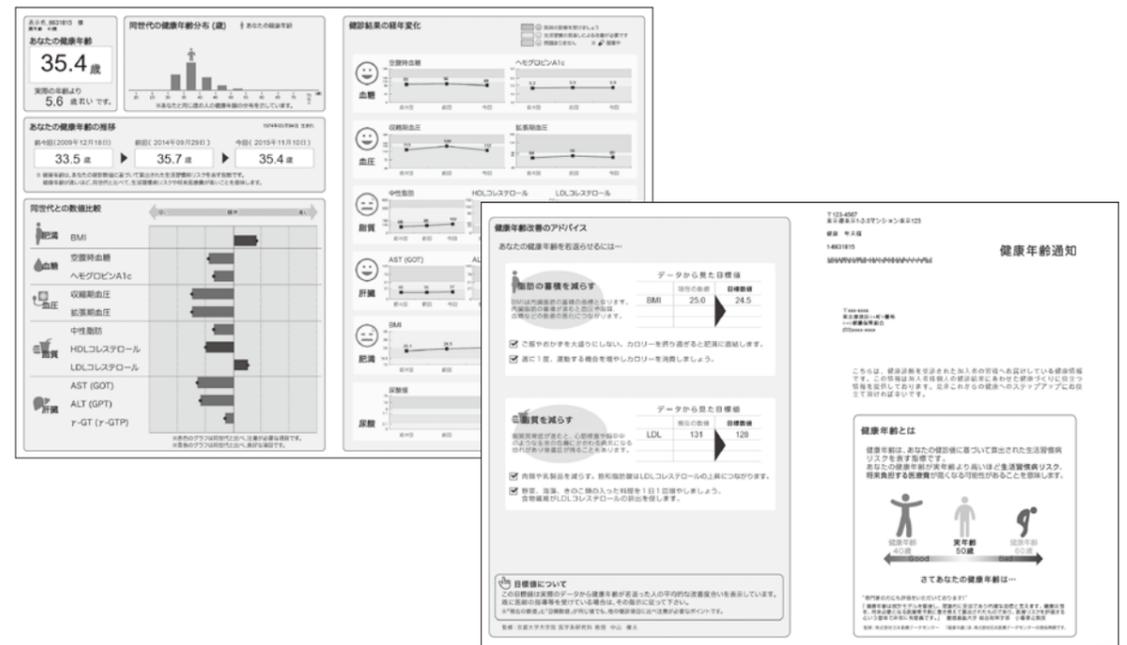
対象者

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2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。



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。

特/定/健/診/の/ご/案/内

～ご自身の健康状態を知るためにも年1回健診を受けましょう～

新型コロナウイルス感染症の流行状況に応じて受診していただき、受診の際は健診機関先の感染症予防対策にご協力いただきますようお願いいたします。

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2年6月1日～令和3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6月初旬、健診対象者のご自宅へお送りしています。

検査項目

検査項目	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
	LDLコレステロール(non-HDLコレステロール)
血液検査(肝機能)	AST(GOT)
	ALT(GPT)
	ガンマGTP
血液検査(血糖)	空腹時血糖
	ヘモグロビンA1c
尿検査	尿蛋白
	尿糖

基本的な健診項目

検査項目

検査項目	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)	

医師の判断

20年、30年後のために健康への投資を!

年齢を重ねるにつれて体は確実に老化していきます。しかし、老化の程度はその人の健康への関心の高さで大きく異なります。健康を守るためには、不健康な生活を見直す労力や時間を投資しなければなりません、その投資は必ず将来の健康として戻ってきます。



今さら聞けない

「タバコって そんなに害なの？」

受動喫煙をしない、させないためにも卒煙を

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



タバコの害くらい、
言われなくても
知ってるよ



がんになりやすいって
本当かな



人の近くで
吸わなきゃいい
んでしょ?



禁煙に
チャレンジしても、
ついまた吸っちゃう
んだよね

「タバコが体に悪い」ということは、多くの人知っていることでしょう。とはいえ、「全国たばこ喫煙者率調査(2019年)」によると、依然として男性の3~4人に1人、女性の10人に1人が喫煙しています。タバコの害を分かっているけれどやめられない場合、ニコチン依存症の可能性もあります。

近年は、特に受動喫煙による深刻な健康被害が明らかになって、タバコの害は喫煙者だけの問題ではなくなっています。今からでも遅くありません。自分と周囲の人にタバコがもたらす害と向き合って、ぜひタバコから卒業しましょう。

ドクターが
ズバリ
答える!



たかが「いびき」と放置はNG!
閉塞性睡眠時無呼吸の大きなサイン



監修/大場 俊彦
医療法人社団慶友会 慶友クリニック理事長、日本耳鼻咽喉科学会認定専門医、日本気管支学会認定専門医、日本アレルギー学会認定専門医、日本アレルギー学会認定専門医、日本アレルギー学会認定専門医

♡ 体重増加や加齢により
いびきをかきやすくなる

睡眠中のいびきは、よくあることだと軽視されてしまうことが多い。しかし、いびきを放置すると重症な病気を発症することになり得るという。今回は、慶友銀座クリニックの大場俊彦理事長に話を伺った。

「寝るときに長時間あおむけの姿勢になると、下顎や舌が重力で落ち込んで気道をふさぎます。気道を広げる筋肉の動きが睡眠によって弱まることでさらに気道が狭くなり、いびきをかきやすくなるといわれています」と大場先生は話す。

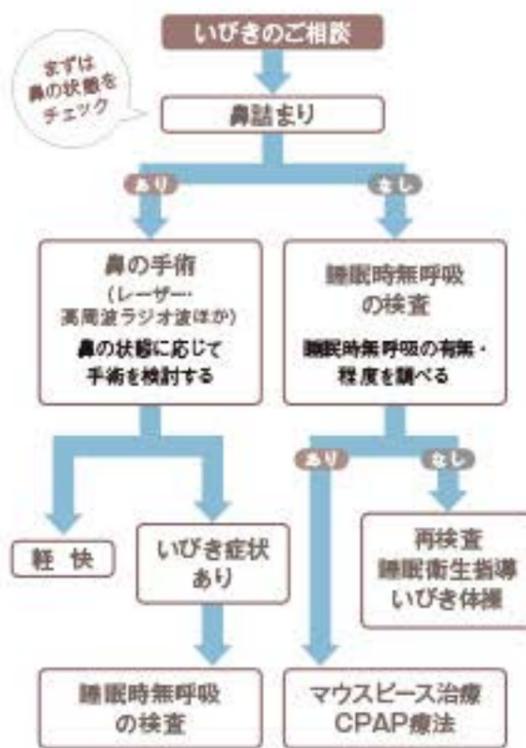
いびきをかく病気には、単純性いびき症、上気道抵抗性症候群、閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)があり、この順で病状が進行すると考えられており、通常、体重増加とともに進行が早まるという。「加齢や肥満、鼻やのどのトラブル、疲労、飲酒など要因はさまざま

♡ 睡眠中に呼吸が止まる
閉塞性睡眠時無呼吸

ですが、顔の骨格も大きく関係します」と大場先生。「日本人などの東アジア人は、欧米人と比較して顎が小さいので気道が狭く、体重増加や加齢でいびきが出やすくなります。特に、舌の奥や口蓋垂(のどちんこ)の周りの組織に脂肪がたまることで悪化するといわれています」。

病状が進行して閉塞性睡眠時無呼吸症候群になると治療が必要だ。「この病気は、上気道閉塞により寝ているときに呼吸が止まってしまい、知らないうちに体が酸素不足になって脳や心臓に大きな負担を掛けます。また、睡眠が十分に取れないので昼間に眠くなり、交通事故などの原因ともなり得るのです」(大場先生)。「治療では、鼻詰まりの有無や患者さんの状態から対処法を選択します。「たかがいびき」と思わず、まずは受診してください」(大場先生)。

いびき治療の流れ



あなたは大丈夫?

いびきチェックリスト

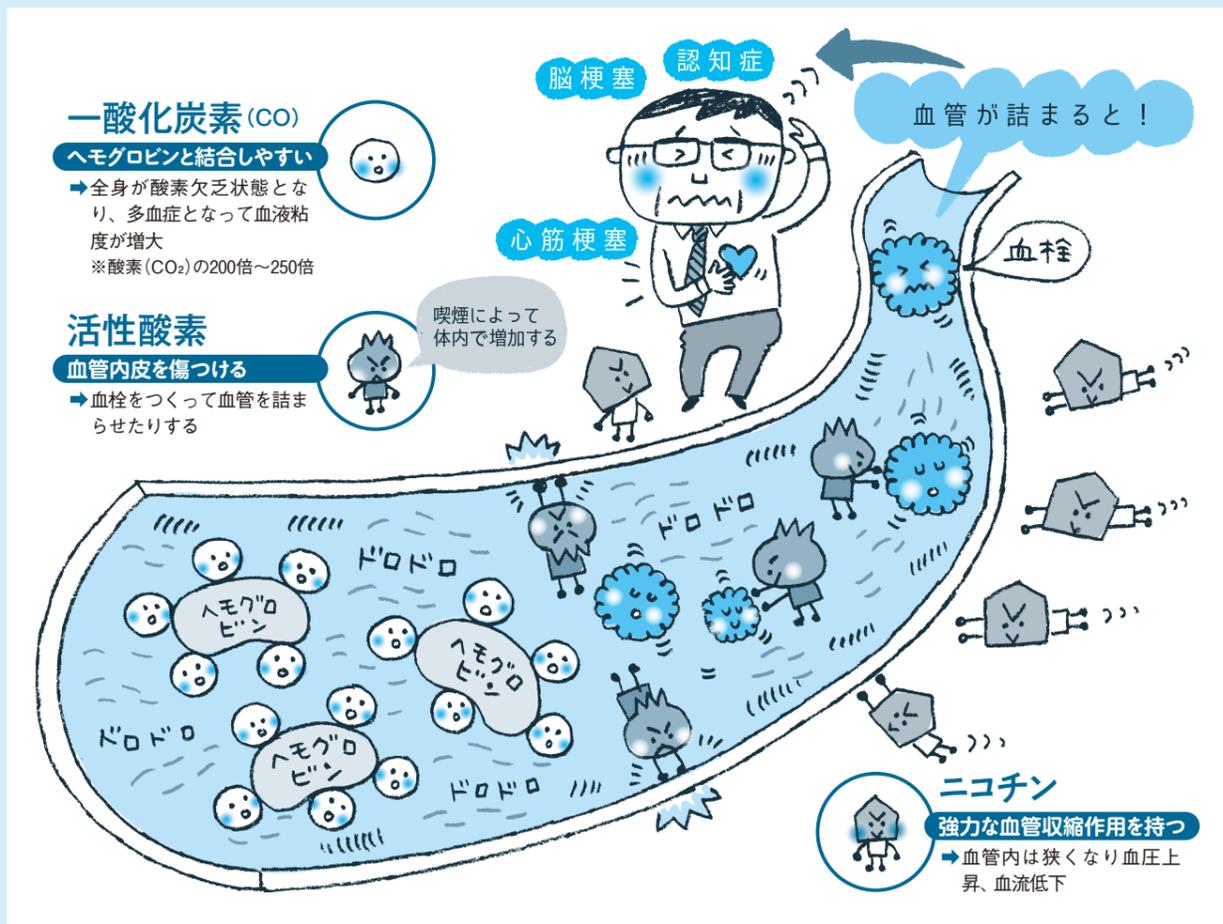
睡眠や眠気の状態、
自覚症状などの項目から、
当てはまるものをチェックしてみましょう。

- 大きないびきをかく
- 睡眠中に呼吸の中断がある
- 昼間の眠気がある
- 寝たはずなのに寝た気がしない
- いつも疲れている
- 不眠がある
- 寝ていて苦しくて起きてしまう

※AASM ICSD-2 2.6.7.3

1つでもチェックが付いた場合、いびきによるリスクが生じていると考えられますので、睡眠時無呼吸専門外来などを受診することをお勧めします。

血管や血液に大きな打撃を与える！ タバコの煙に含まれる有害物質



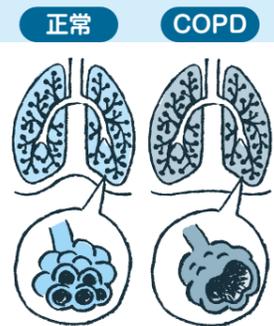
急に小走りしたり、階段をちょっと上っただけで、息切れやせきが止まらない…なんてことはありませんか？

それは喫煙による「COPD」かも！

「COPD」とは慢性閉塞性肺疾患のことで、徐々に発症するため気づきにくいのが特徴です。主な原因は喫煙ですが、非喫煙者でも受動喫煙により発症します。心当たりがあれば、一度きちんと肺機能検査を受けておきましょう。

＜こんな症状があったら要注意＞

- 運動時の息切れ、せき、たんがある
- 階段を上る時息苦しく、息切れがする
- 同年代の人と歩いていると遅れる
- 風邪が治らず、せきやたんなどが2週間以上続く



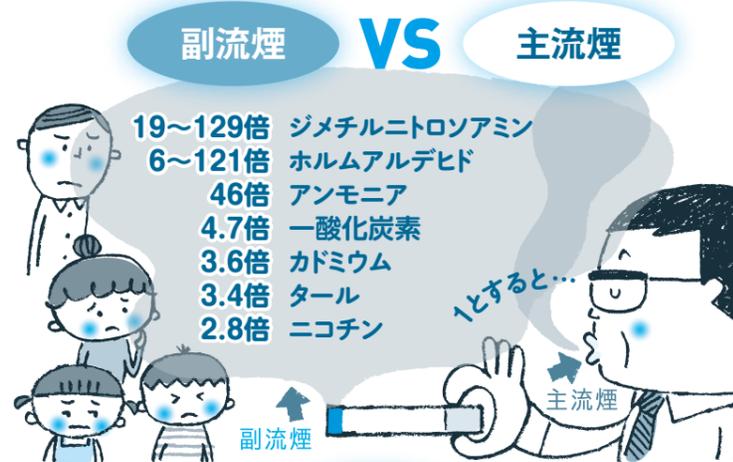
タバコが酸素と二酸化炭素の交換を行う肺胞を破壊！

新型タバコの話

最近、ちまたでよく見かける新型タバコ。従来のタバコ製品とは異なり、葉タバコを加熱してニコチン含有エアロゾルを発生させて吸引するタイプ（非燃焼・加熱式タバコ）、液体（ニコチン含有・含有なし）を加熱してエアロゾルを発生させて吸引するタイプ（電子タバコ）があります。

「煙が出ない」「受動喫煙の危険がない」「健康リスクが少ない」などと誤認されて広がりを見せています。しかし、新型タバコと病気や死亡リスクとの関連性においては科学的な証拠が得られていません。

●煙に含まれる有害物質



タバコの煙は副流煙の方が有害！

タバコを吸っている本人がなりやすいがんの種類

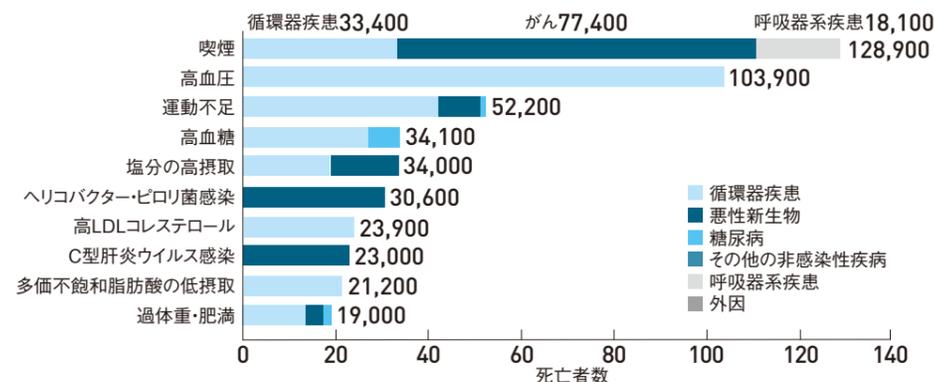
- 鼻腔・副鼻腔がん
- 口腔・咽頭がん
- 喉頭がん
- 食道がん
- 肺がん
- 肝臓がん
- 胃がん
- 膵臓がん
- 膀胱がん
- 子宮頸がん

タバコを吸う人の周りの人がなりやすいがんの種類

- 鼻腔・副鼻腔がん
- 肺がん
- 乳がん

●わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数—男女計

タバコは肺がんをはじめとするさまざまながんの原因になります。がんになった人のうち男性で30%、女性で5%はタバコが原因といわれているのです。さらに、タバコはがんだけでなく、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの循環器の病気や慢性閉塞性肺疾患（COPD）など呼吸器系の病気の原因などにもなります。



※厚生労働省「喫煙と健康」喫煙の健康影響に関する検討会より

厚生労働省健康局「健康日本21（第2次）」より

タバコの煙にはどんな有害物質が含まれているの？

タバコの煙には、タバコの葉そのものに含まれるニコチン、タバコの葉の育成に使用する化学物質やタバコの製造過程の添加物、保存剤として使用する化学物質、不完全燃焼により発生する化学物質などが含まれていて、7000種類もの化学物質が含まれています。その中には、200種類以上の有害物質が含まれ、発がん性があると分かっているものだけでも50種類以上に上ります。

タバコから出る煙には2種類あり、喫煙者本人が吸い込む主流煙と、火の付いたタバコの先端から立ち上る副流煙があります。副流煙は燃焼温度の低い煙で、有害物質の多くが分解されず、さらにフィルターも通していないため、主流煙よりも有害成分が多く含まれます。

意外に知られていない？
「三次喫煙」をご存じですか？

タバコを吸い終わった後でも喫煙者の髪の毛や衣服、周囲のソファやカーテンなどタバコの煙がかかった

物や場所には有害物質が付着し、時間の経過でより強い有害物質に変化することが分かっています。それを吸い込むことを「三次喫煙」といいます。

そのため、周囲の人が煙を直接吸わないようにと、自宅でベランダや換気扇の直下で喫煙するだけではタバコの健康被害をなくすことにはなりません。また、職場や公共施設などの喫煙スペースでタバコを吸うことも同様です。タバコの害はどこまでも付いてまわることをよく知りましょう。

カラダが硬くても大丈夫
ゆるゆる
「ゆれて」
体ほぐし

「体が硬くてストレッチが苦手」という人にも簡単。
ゆるゆるゆれることでリラックスしながら
体をほぐす体操をご紹介します。

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

Check Point

- 長時間座った後やたくさん歩いた後にお勧め
- 一緒に股関節も動くのを意識する
- 目で見て確認しながら、内側と外側を均等に動かす

足のむくみがとれやすくなる

足ワイパー

長い間イスに座ったり、たくさん歩いたりした後は、足がだるくなったり硬くなったりしますよね。
そんなときにお勧めの体操です。足を前に投げ出して座り、足先を車のワイパーのように
左右に動かすことで、足首や膝、股関節などをほぐしましょう。



1 床に足を前に伸ばして座り、
斜め後ろ辺りに手をついて、
足は肩幅くらいに開きます。

目安
1分くらい



2 爪先を立てて、
かかとを軸に、内、外、と
ワイパーが動くような
イメージでゆるゆらと
足先を動かします。

+ストレッチ
で効果UP!



足を前に伸ばしたまま、お
へそを出るようにして、
ももの裏側が伸びるように
ストレッチします。

目安
20~30秒
x2回



村山保健師の
なるほど!
人生相談

お答え
します

タバコにはホトホト愛想が尽きているのですが、
一度別れても、誘惑に負けてすぐ復縁してしまいます。
甘い誘いに乗らずに済む方法はありますか？

自分の意志ではタバコと縁が切れないとしたら、
ニコチンの持つ依存性によるもので、「ニコチン依存症」という病気かもしれない。
専門医による治療やサポートが必要になることもあります。

どうしてもやめられない場合は
禁煙外来が味方!

毎回の通院が難しい場合は、オンライン
による禁煙治療を選択するのもよ
いでしょう。

医師処方の方の禁煙補助薬には、ニコチン
を含まない飲み薬があります。これは、
イライラなどのニコチン切れの離脱症
状が軽くなるため、タバコを吸っても
「おいしい」と感じにくくなります。

禁煙外来にかかる費用は自己負担額
を3割としますと、8~12週間の期間
でだいたい1万2000円~2万円
(処方される薬剤にもよります)。タバ
コ1箱当たりの値段を400円とする
と、8~12週間1日1箱喫煙する人で
は、計2万2400円~3万3600円
となり、禁煙外来にかかる費用の方が
ぐんと安くなる計算になります。

禁煙外来の利用を
検討してみませんか。

次の条件がそろえば、禁煙治療に健康保険が適用されます。

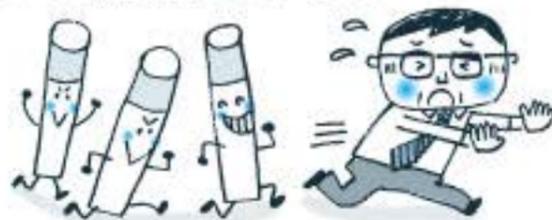
- ①ニコチン依存症の判定テストで定められた点数を満たす



- ②【1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数】が200以上
(2016年4月より35歳未満には上記要件がなくなりました)



- ③ただちに禁煙を始めたいと思っている



- ④禁煙治療を受けることを文書で同意している





だるい体を 軽くするクエン酸

疲れというのは、知らず知らずのうちにたまっていくもの。特に暑い日が続くと、なんだか体がだるくてすっきりしないことってありますよね。そんなときに、早く回復して元気になるコツがあります。

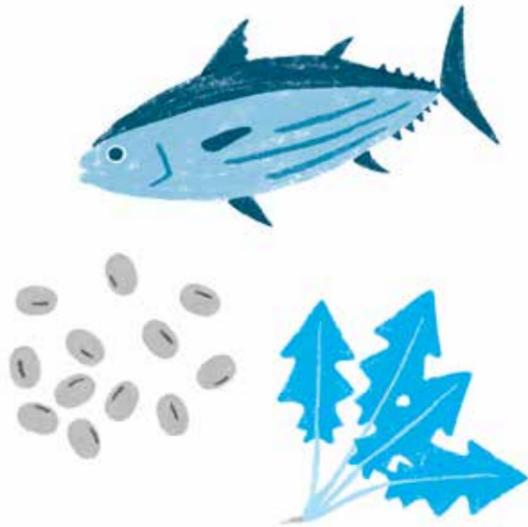
だるい体を軽くするのに役立つのがクエン酸です。このクエン酸はかんきつ系の果物や酢など、酸っぱい味の食品に多く含まれています。中でも特にお勧めなのが、クエン酸だけでなくビタミンCも豊富な食品です。果物ならオレンジやキウイなど。酢の物なら、わかめやもずく、ゴーヤなどビタミンCが豊富な食材を使いましょう。

私たちは食事からエネルギーをつくり、体内に老廃物を残さないようにしています。こ

ビタミンB群も 大事

体の中で食べ物をエネルギーに変えるためにはビタミンB群が大事な役目を担っています。ビタミンB群とは、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシン、パントテン酸、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、葉酸、ピオチンの8種です。この8つが体内で協力し合ってエネルギー代謝をスムーズにしています。そのため、ビタミンB群が不足していると、疲れやすくなり、疲労回復も遅くなってしまいます。

ビタミンB群は牛肉・豚肉・鶏肉、卵、いわし、かつお、ほうれんそう、モロヘイヤ、まいたけ、エリンギ、枝豆、納豆、牛乳、玄



1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える
ダイエット・栄養・健康に関するハウツー

あした元気に



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

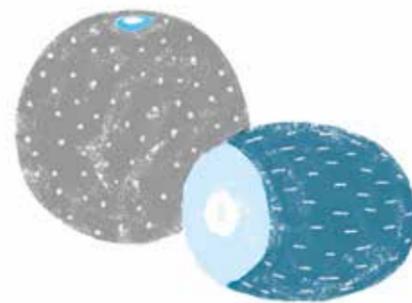
夏の疲れを 早く回復 させるには

暑い日が続くと、なかなか体がすっきりしない、シャキッとしない、そんな日もあると思います。そんなときに効果的なのが「クエン酸」。そして、ビタミンC、ビタミンB群を毎日取ることで、これらの効果的な取り方とそのコツ、伝授します。

の仕組みに欠かせない成分がクエン酸です。疲れたときにクエン酸を補給すると、疲労物質を分解してくれるので、疲労回復が早まります。さらにクエン酸は神経疲労、肩凝りや筋肉痛の予防にも役立ってくれます。

ビタミンCは ストレスにも効く

ストレス過多な生活は心身を疲労させます。不安や緊張だけでなく、睡眠不足や暑さ、寒さなども体にとってはストレスです。そして、ビタミンCは抗ストレスホルモンの生成に欠かせない成分です。つまり、暑い夏場は体内でのビタミンCの消費が激しくなる季節です。毎日の食事ですっかり補給しましょう。注意したいのは、ビタミンCは熱に弱い栄養素だということです。果物は、缶詰やジャムなどの加工品では効果がないので生食を。分量の目安は、カップのもずく酢なら1日1個、オレンジなら1/2個、キウイなら1個程度です。



米などの食品に多く含まれています。ビタミンB群を十分摂取すると、体の疲労だけでなく、神経性の疲労も解消しやすくなります。同時に疲労の原因になる貧血予防にも役立ちます。さらにつれしいことに、食事がエネルギーとして効率よく燃焼されるので、ダイエット効果もあります。

1つの食品にビタミンB群のすべてが多く含まれていなくても、さまざまな食品を食べることで、ビタミンB群の一部やビタミンCも補給できます。できるだけ食べる食品のパラエティーを豊富にしましょう。

なお、ビタミンCもB群も、体にとっておけない水溶性ビタミンです。毎日積極的に取って、夏バテに打ち勝ちましょう！

column

グレープフルーツと 薬の飲み合わせには注意

果物の生食が難しい場合は、手軽に飲めるオレンジやグレープフルーツの果汁100%ジュースがお勧めです。どちらもクエン酸は豊富ですが、ビタミンCとビタミンB群の一種であるパントテン酸はオレンジジュースの方が豊富です。

ただし、高血圧やコレステロールの医薬品を使用している人は要注意。これらの薬は、グレープフルーツやグレープフルーツジュースと飲み合わせるの禁止とされていますので、ご注意ください。

くらしにプラス+

生活にちょっとプラスになる情報をプロの方に教えてもらいます。

テーマ 手ぬぐい

今回の先生 三浦康子さん
和文文化研究家、ライフコーディネーター

手ぬぐいとは、日本で古くから使われていた、90cm×35cm程度の大きさの木綿の平織りの布。近年では100円ショップでも売られ、その良さが見直されつつあります。今回は、手ぬぐいのメリットや使い方をご紹介します。



+ 手ぬぐいのメリット

吸水性が高い

漢字で「手拭い」と書くように「手を拭く」が語源。吸水性が高いため、汗拭きに最適です。

乾きやすくて清潔

薄くて端が切りっ放しなので、速乾性抜群。そのため雑菌が繁殖しづらく衛生的です。

コンパクト

厚みがなくてコンパクト。旅行やレジャーのお供にすれば荷物がかさばりません。

肌にやさしい

生地の繊維がつぶれにくく、使えば使うほど肌触りが良くなります。

+ 使い方いろいろ

拭く

水分を拭くのはもちろん、顔や体を洗うときに使うと肌にやさしく汚れもスッキリ落とします。雑菌が付着しにくいので掃除にも最適です。

敷く

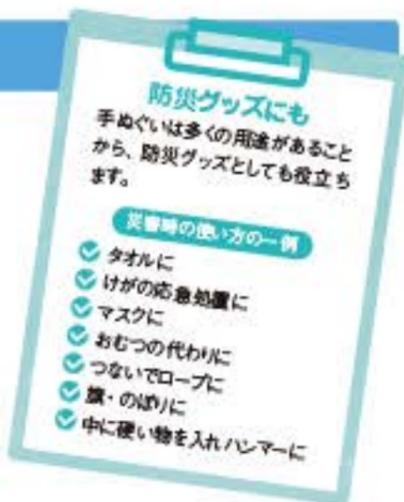
花紙の下に敷いたりランチョンマットにしたりすると、お部屋のアクセントに。また、家電の機などのホコリよけ兼目隠しにも。

巻く

首に巻いて汗止めに、頭に巻いて日よけにと、夏の屋外での作業時に大活躍します。寒いときはスカーフ代わりに首に巻いて。

包む

お弁当やティッシュボックスなどを包むときにも活躍。また、ギフトのラッピングに使えば、おしゃれに仕上がります。

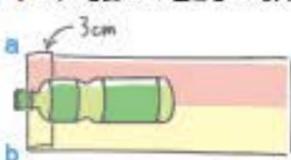


もう水滴で悩まない!

ペットボトルホルダーの作り方

冷たいペットボトルは手ぬぐいで包めば水滴対策も取っ手付きで持ち歩きにも便利です。

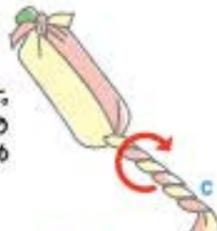
1 手ぬぐいを裏返し、左端を3cm折ります。



2 aとbをペットボトルの首に巻き付けて2回結び、ボトル全体を包みます。



3 下の余った部分をくるくるとねじります。底が平らになるよう側面からねじり始めると自立します。



4 cを首の結び目の下から通して引っ張り上げます。



5 先端を側面のねじりに通します。



6 そのまま先端を結べば完成。



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
えとう のぶゆき

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。年間300回を超える企業研修を受け持ち業務をこなしている。主な著書に『時代の夜明け〜本書の幸せを求めて〜』(PHP研究所)、『幸せの引き出しを開ける ことわざのエステ』(サンマーク文庫) などがある。日本メンタルヘルス協会 公式YouTubeチャンネル



あなたの心は
大丈夫?

ココロ
メ通
テ信

失敗の多い部下に、いつもイライラ...
怒りをコントロールするには?

50代の上田さん(仮名)は、失敗の多い部下にイライラしてしまい、最近では顔を見ただけで嫌な気持ちに、もつと穏やかになりたいたいのですが...

心理学的に怒りやすい人の特徴は、はっきりしています。それは「幼児性の強い人」です。幼い子どもは「世界は自分を中心に回っている」と信じています。だから、自分の思い通りに親たちが動いてほしいと願うのです。例えば、手が届かない高所の物を指して「あれ取って」と願ったり、遊び足りないともっと遊びたい」と願ったりします。幼児期は、思うようにならない瞬間に周囲にお願いする依存度が高いのです。そして、それがかなえられないと泣いたり、怒ったりして感情をあらわにします。

「一方、大人の人に「世界はあなたを中心に回っている」と思っていますか?」と尋ねたら、大半の人は「そんなわけがない」と答えるでしょう。しかし、これは無意識の欲求を理性で押さえ付けているのです。幼児性が強い人は、自分と自分を取り巻く周囲の人に自分の願いをスムーズにかなえてほしいと願っているため、思い通りにいかないと怒りっぽくなるのです。部下が自分の期待通りに動かないと怒りを感じてしまうなら、叱る前に一度深呼吸をして、自分の願望を整理したうえで、伝え方を工夫してみましょう。例えば部下が休みの連絡をくれなかった場合「あなたが連絡しないから、他の人に迷惑がかかった」と相手(You)を主語にすると、相手の事情や状況に関係なく「責める」内容になります。すると、相手は反

感を覚え、言い訳や反論をしたくなります。一方、「連絡がないと私は心配になる。仕事の進捗もあるので、事前に連絡がほしい」と、私(I)を主語にして気持ちを伝えると、相手は「心配を掛けて申し訳なかった。次は早く連絡をしよう」と思うでしょう。この伝え方を「Iメッセージ」と呼びます。怒りによる恐怖で人をコントロールしようとする、相手は反感を覚えます。怒る前に「自分の要求を相手に適切に伝えられているか?」「事前に自分が確認して予防できなかったか?」と思考するクセを付けたうえで、伝え方を工夫すると、幼児的な人間から大人の対応ができる人に成長できま



知って納得！ 健康 保険



病気やけがで仕事 に就けないときは

傷病手当金は、
業務外の病気やけがが原因で仕事を休み、
給料が受けられない場合に
給付金が支給される制度です。
生活保障制度として被保険者を保護する
傷病手当金の仕組みを学びましょう。

欠勤中でも要件を満たせば 傷病手当金の支給対象に

日々の生活では、不意に病気にかかったり、思わぬけがを負ったりして、仕事を休まざるを得ないことがあります。年次有給休暇が残っていれば、仕事を休んでいる間も給与面に関してひとまず安心です。しかし、有給休暇が残り少なくなったり、すでに使い果たしていた場合、欠勤期間中の給料を受けられなかったり、あるいは減額されたりすれば、生活への支障は避けられません。欠勤期間が長ければ長いほど、不安はよりいっそう大きくなります。

被保険者のこうした不安を軽減するため、保険者（健康保険組合や協会けんぽ等）から支給されるのが傷病手当金です。給付の条件は左表の通りです。

- ① 業務外の病気やけがで療養中である。
- ② 療養のため今までの仕事に就けない。
- ③ 療養のため連続4日以上仕事を休んでいる。
- ④ 給料が受けられない*1。

支給される額は、1日につき「支給開始日（一番最初に支給された日）以前の継続した12ヵ月間の各月の標準報酬月額を平均した額の30分の1」の3分の2相当額（被保険者期間が12ヵ月に満たない場合は、「支給開始日以前の継続した各月の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額」または「前年度の9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額」と定められています）と定められています。

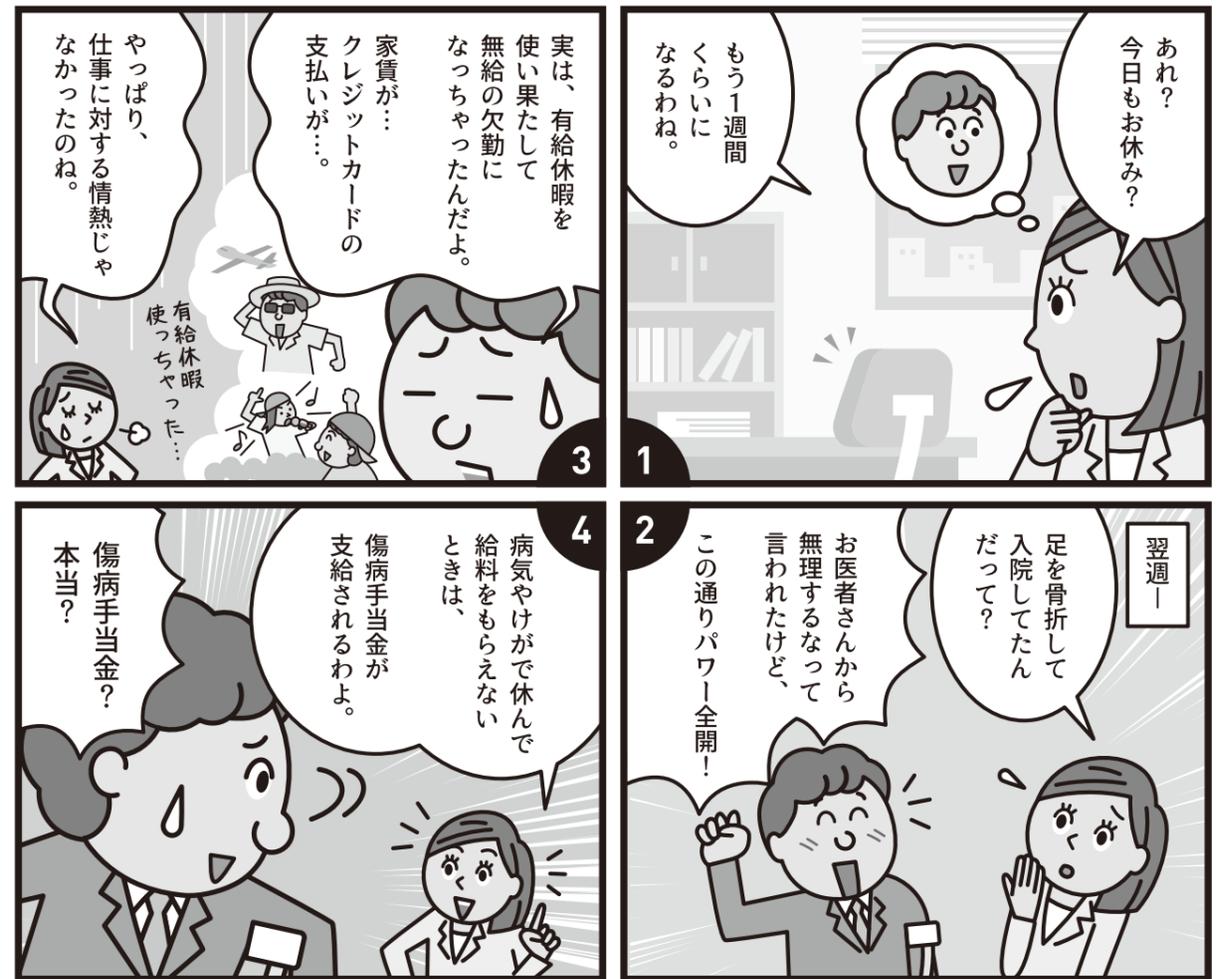
支給されるのは、引き続き3日間の待期を置き、4日以上休んだ場合、その4日目から最長1年6ヵ月間の範囲内で、医師が労務不能と認めた期間です。

**給付を受けるためには
保険者へ申請書を提出**

傷病手当金の給付を受けるには、「傷病手当金支給申請書」に事業主による証明と医師の意見を受けた上で、必要な書類（定められた要件の該当者のみ）を添えて、保険者へ提出します。

なお新型コロナウイルス感染症に罹患したり、発熱の自覚症状があるため自宅療養したり、労務不能と認められて会社を休んだ場合、*2の要件を満たせば、傷病手当金の支給対象になります。

*1 給料を受けていても傷病手当金より給与額が少ない場合も含まれ、その場合は差額が被保険者に支給される。
*2 新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金の支給要件については、厚生労働省ホームページを参照のこと。

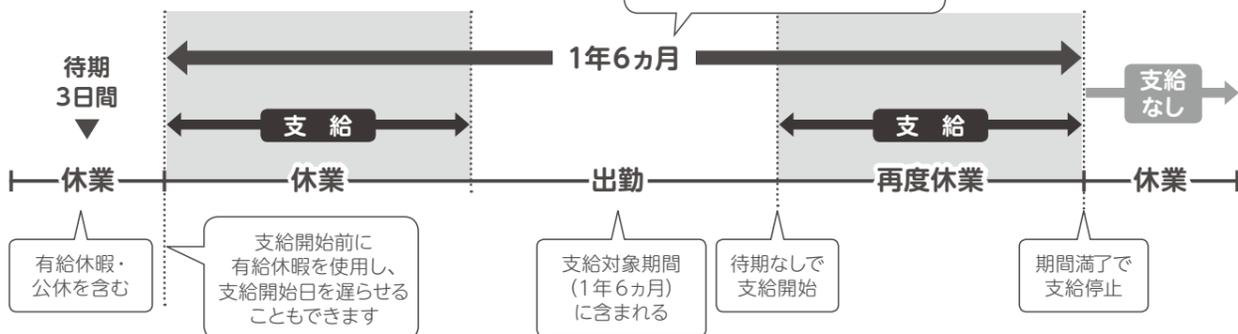


$$\left[\text{支給開始日（一番最初に支給された日）以前の継続した12ヵ月間の各月の標準報酬月額を平均した額} \right] \div 30 \text{日} \times \frac{2}{3}$$

「待期3日間」の考え方



傷病手当金の支給期間



夜9時以降でも大丈夫!



簡単に作れて、夜遅くに食べても体に

やさしい夜食レシピ。

爽やかな酸味で、食欲UP & 疲労回復効果のある

夏にぴったりのメニューをご紹介します。

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、国際中醫師)

夏野菜ソースの豆腐ステーキ丼



●カロリー…… 390kcal
●脂質…… 3.9g
●塩分相当量…… 1.8g

※すべて1人分の数値

夜食ポイント

豆腐は、植物性のたんぱく質や大豆オリゴ糖、食物繊維を含むので、代謝がUPし、腸内環境を整えてくれます。加えて、低脂肪・高たんぱくなので腹持ちも良く、夜食に最適な食材です。

ソースに使う夏野菜は、今回使っているもの以外にも、なす、きゅうり、カボチャ、ピーマンなどでもOK。なるべく彩りよく選ぶと、いろいろな栄養素が摂れます。

ご飯は白米でもおいしいですが、ソースとの相性が良く、ビタミンやミネラルなどの栄養価の高い雑穀ご飯がおすすめです。歯応えがあるのでよくかむことで、消化も良くなります。

材料 (1人分)

- 木綿豆腐…………… 1/4丁 (75g)
- 片栗粉…………… 小さじ1/2
- 塩、こしょう…………… 少々
- ミントマト…………… 3個
- ズッキーニ…………… 1/4本
- 黄パプリカ…………… 1/4個
- A めんつゆ…………… 大さじ1
- 酢…………… 大さじ1/2
- 片栗粉…………… 小さじ1
- 水…………… 大さじ2
- 雑穀ご飯…………… 150g

CHECK

中火で焦げ目をしっかり付けると風味が良くなります。片栗粉を付けるとカリッとした食感が出ておいしくなりますが、手間を省きたいなら、なくても大丈夫です。

作り方 ●所要時間15分

1 米に雑穀ミックスの素を混ぜて炊いておく(冷凍保存したものでOK)。木綿豆腐は一口大に切り、ざるにのせて5分ほど置き、軽く水切りをし塩、こしょう、片栗粉をまぶす。

2 ミントマトは4等分する。ズッキーニ、黄パプリカは1cm角に切る。

3 テフロンのフライパンを熱し、中火で①の木綿豆腐を全面こんがり焼く。



4 耐熱ボウルにAを入れよく混ぜたら、②を加えてふんわりラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。よく混ぜたら再度1分加熱する。

5 丼に雑穀ご飯をよそい、③のをせ、④をかける。

ゴーヤとモッツァレラチーズの和風マリネ

あると
うれしい
もう一品

夜食ポイント

高たんぱくで低カロリー・低糖質のモッツァレラチーズは夜食向きの食材。ゴーヤは時間のある時に1本丸ごと下処理をして、ラップで小分けにして冷凍保存しておく、調理時間を短縮できます。

材料 (1人分)

- ゴーヤ…………… 1/4本
- 塩…………… 少々
- モッツァレラチーズ…………… 25g
- A レモン汁…………… 大さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- かつお節…………… 1パック(2.5g)
- ごま油…………… 小さじ1/2
- 塩、こしょう…………… 少々

作り方 ●所要時間5分

1 ゴーヤを半分に切りワタを取り、5mm幅に切る。耐熱ボウルに入れ塩もみをし、ふんわりとラップを掛け電子レンジ(600W)で1分半加熱する。

2 ①を流水で洗い、水気を切る。モッツァレラチーズは食べやすく切る。

3 ボウルにAを加えて混ぜてから、②をあえる。



●カロリー…… 111kcal
●脂質…… 7.2g
●塩分相当量…… 1.0g

※すべて1人分の数値

(COVID-19)

新型コロナウイルス感染症とは？

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間程度)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える人が多いことが特徴です。感染しても軽症であったり、発症しない例もありますが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いとされています。重症化すると肺炎となり、最悪の場合、死に至るケースもあります。ご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすいと考えられています。

対策1 予防を徹底しよう！

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、「飛沫感染」、「接触感染」によりうつるといわれています。閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒に放出されたウイルスを、口や鼻から吸い込むことで感染します。満員電車など、人が多く集まる場所では注意が必要です。

咳エチケットを心掛けましょう

- くしゃみや咳が出るときは、他の人にうつさないように、マスクをしましょう。
- マスクがないときは、ティッシュやハンカチ、袖を使って、鼻と口を覆いましょう。

3つの咳エチケット



ティッシュ/ハンカチ



マスク



袖

人と人の距離をとりましょう

- 人と接触する際に安全な距離(約2メートル)をとり、感染リスクを下げましょう。



約2メートル

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付着します。他の人がそれに触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

手洗いを徹底しましょう

- 帰宅時や調理の前後、食事前などに小まめにせっけんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲を伸ばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

せっ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します。

対策2 ご家族に感染が疑われる場合、どんなことに注意すればいい？

ご家族に感染が疑われる場合、以下の点に注意しましょう。

家族に発熱などの症状がある場合の対応策

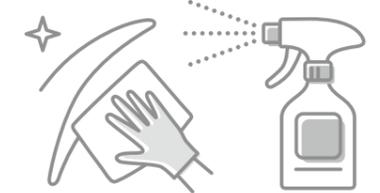
●個室にして部屋を分ける

感染が疑われる人は、できるだけ部屋から出ないようにしましょう。



●手で触れる部分を消毒する

ドアノブや手すりなどは、薄めた家庭用塩素系漂白剤(主成分が次亜塩素酸ナトリウムの物)でふいた後、水拭きしましょう。



●感染者のお世話は限られた方で

心臓、肺、腎臓に持病がある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。



●汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしてください。



●マスクをつけ、小まめに手を洗いましょう

使用したマスクは他の部屋に持ち出さず、外した後は必ずせっけんで手洗いを。

●定期的に換気をしましょう

共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど、換気をしましょう。

●ゴミは密閉して捨てましょう

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後はただちにせっけんで手洗いを。

対策3 新しい生活スタイルを身に付けよう！

誰もが新型コロナウイルスに感染する、また感染させるリスクがあります。あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直しましょう。

●買い物

- 1人または少人数で空いた時間に
- 電子決済の利用

●スポーツ等

- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離を取るマナー

●食事

- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに

日本禁煙学会は、「喫煙歴」が新型コロナウイルスの重症化の要因の一つとしています。また、喫煙は、がんをはじめ、呼吸器や循環器疾患等、体にさまざまな悪影響を及ぼします。この機会に、禁煙を！