

*「vispo」...イタリア語で“元気な”の意味

7 夏号
2004

VISPO

健保だより

～心と体に元気を運ぶ情報誌～

特集：健保組合からのお知らせ「平成15年度決算」

夏のトラブル一挙解決！

人間ドック・生活習慣病予防・家族各種健康診断のご案内

からだの中をお掃除＆ダイエット プチ断食

レジャー・各種行事のお知らせ

東京織物健康保険組合

e-mail orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp URL <http://www.kenpokumiai.or.jp>

健康相談室 ☎ 03-3661-3917 電話サポートセンター ☎ 0120-933396

ヘルシーファミリー倶楽部 会員番号 orimono パスワード kenpo



一碧湖東織荘は9月30日をもって 営業停止いたします



一碧湖東織荘は昭和50年12月の開設以来、永年に亘り多くの皆様方にご利用いただいておりますが、レジャーの多様化等により保養施設に対するニーズが変化し、利用者が年々減少して来ておりました。このことから「施設検討委員会」の検討結果を踏まえ、本年3月に開催されました「組合会」において運営を停止する旨議決されたところです。

今後は「契約保養施設の拡大充実」や「ディズニーランド利用券補助」をはじめとして、被保険者およびご家族の皆様方の健康増進に資する各種事業を推進してまいります。

なお、本年4月より契約保養施設に対する補助金額を、年間一泊5,000円としておりますのでご利用いただきますようお願い申し上げます。



サッカー場1面・フットサルコート3面 10月にオープンします

10月のオープンに向けて戸田総合運動場の改修計画は予定通り進行中です。どうぞご期待ください。ホームページでも順次ご案内してまいります。

お問い合わせ

総務課 03-3661-2251 (直通)



携帯電話 & PHSからも 電話サポートセンターを利用できます

当健保組合では被保険者の方々の健康相談を電話で行う「電話サポートセンター」を開設しています。一般電話からは通話料無料のフリーコールですが、携帯電話やPHSからは通話料のみ発信者負担となります。もちろん相談は無料ですのでご利用ください。

03-5785-8888

(ただし、通話料は発信者負担となります)



FAX回線を 新設いたしました

健康管理課のFAX回線を新設いたしました。ご利用ください

健康管理課

新設 03-3666-9621

事務所直通 03-3663-4078

も従来どおり使えます

捨てる!

快適生活のすすめ

『家の作りようは 夏を旨とすべし』 を実行しよう

この言葉は、『徒然草』という鎌倉時代の随筆に書かれています。とくに蒸し暑いことで有名な京都の夏を過ごすには、家は夏を快適に過ごせるように作るのがいい、という生活の知恵を書いているのです。この本は鎌倉時代に書かれたものですが、作者の学識に基づいたものの見方が愛されて、江戸時代には、知識階級だけでなく一般の人も生きるための知恵として見習っていたようです。

一方、現在の私たちの暮らしはエアコンで快適に温度調節されています。今や一家に一台は当たり前で、東京ガス都市生活研究所の調査では、部屋に冷房が割れている割合は、居間が9割、寝室が7割弱、食堂は5割強、子ども部屋は4~5割程度だそうです(99年調査)。冷房が行き届かず、冷房の効きすぎでからだの不調を引き起こす人がふえてきたり、都市ではエアコンの廃熱で周辺の地域が先高い気温になってしまうヒートアイランド現象が問題になったりしています。

冷房で暑く不愉快な思いをしなくてすむのはいいことのように思われてきましたが、それが本当に人にとって必要な快適さなのかを考えてみませんか。

エアコンや冷蔵庫といった文明の利器はありがたいものですし、現在の生活ではなくてはならないものです。けれど、そのような便利な機械に完全に頼りきって、からだや心を甘えさせるのではなく、少し、自分なりの工夫や、自分から快適さをつくりだしていく創造性をもっていたいものです。そのような機械がなかった時代の人は、豊かな工夫の力で、厳しい季節も気持ちよく過ごせるようにしていたのですから。

まず、あなたの部屋から始めてみましょう。日本はもともと夏が蒸し暑い地域ですから、ちょっと見回せば夏のための生活の知恵がいっぱいあります。デパートでもインテリアショップでも、この季節にはいろいろなグッズが登場します。私がお勧めしたいのは、カーテンやクッション、ベッドカバーなどの素材を麻や薄手の綿に替えること。床にカーペットを敷いているならば、しばらく片付けてしまうこと。それから、間仕切りや南側の窓の外にすだれを吊すこと。これだけで、部屋がいきなり涼しげになりますし、実際、肌の感触や風通しが心地よく感じるはずですよ。

一時姿をみなかったブタの蚊取り線香立ても、最近ではよく雑貨店でみかけます。ベランダや玄関に置いておけば、「ニッポンの夏」って感じですよ。ガラスの食器を使ったり、花瓶に花ではなくて緑の葉っぱをきれいに飾ったり、工夫することはいくらでもあります。

エアコンを切れ、なんて無茶なことはいりません。エアコンをつけながらも、自分のアイディアで部屋のしつらえをちょっと夏らしくするだけで、生活に楽しさやリズムが生まれます。そのことが、夏は暑いから楽しいんだという発見につながるかと素敵ですね。

文・辰巳 渚(たつみ なぎさ)

1965年生まれ。お茶の水女子大卒。雑誌記者を経て、フリーのマーケティングプランナーとなる。ライフスタイルの変遷と予測、世代論が専門で物あまりの時代の生活哲学を提唱している。著書に『捨てる!』技術(宝島社新書)、『暮らす!』技術(宝島社新書)、『サラリーマンの「生きる!」』技術(廣済堂出版)、『常識を捨てると世の中が変わる!』東京新聞出版局 などがある。

平成15年度 決算のお知らせ

7億758万円の黒 引き続き健全運営

平成15年度決算は、事業主および被保険者の多大な負担により、経常収支で実に9年ぶりの黒字決算となりました。

収入面では長引く経済不振の影響を受けたものの、平成15年4月から総報酬制の導入により賞与からも保険料が賦課されたことにより健康保険収入は前年度に比べて8億522万円の増額となりました。

一方、支出面では、老人保健拠出金および退職者給付拠出金等が前年度に比べて、6億1,613万円の減少となりました。

また、保険給付については本人の医療費が3割負担になったことの影響もあり、前年に比べて5億2,334万円減少し経常支出では前年度比11億8,534万円の減少となりました。

最終的に当初予算においては、経常収支黒字2億1,065万円を見込んでいたところ約4億1,020万円、上回る決算となりました。

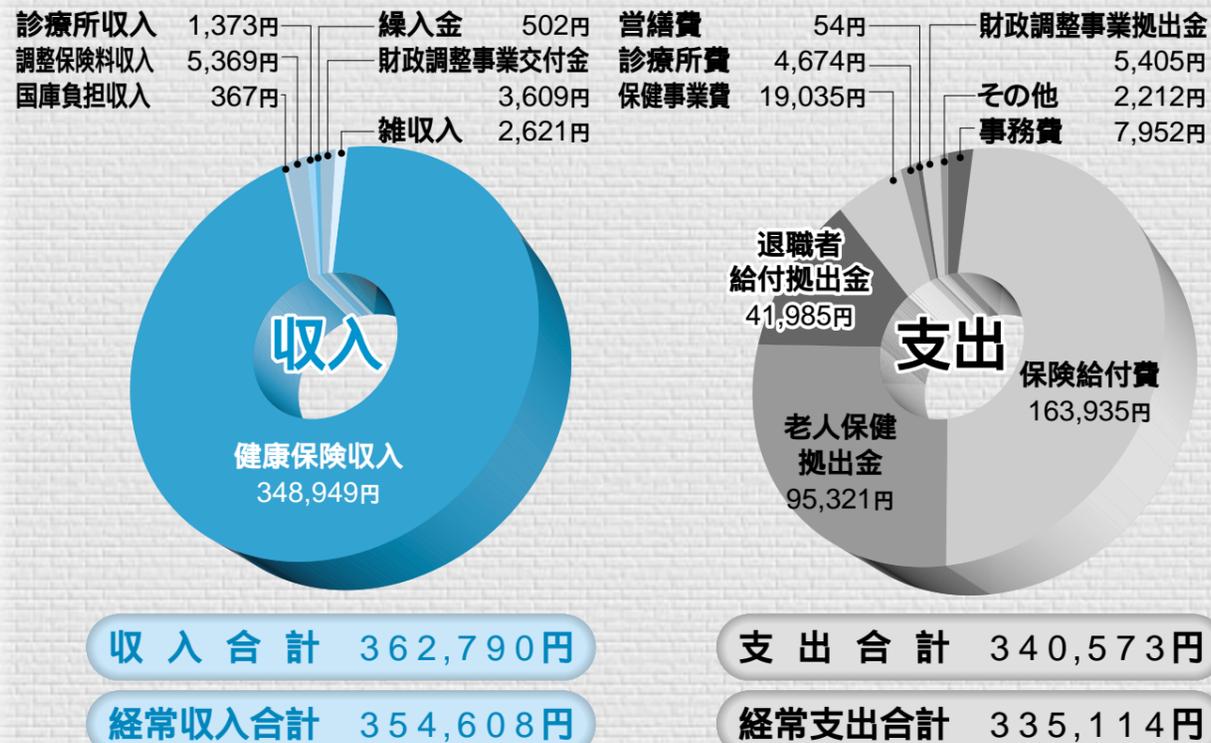
また、介護勘定の決算においては、繰入金を計上したため、4,814万円の収支差引額となりました。

平成15年度決算については、総報酬制の導入等により一時的に潤ったものの、今後の健康保険組合の財政運営につきましては医療制度の抜本改革は当分の間望めない状況にあると考えられます。

当健康保険組合としては、財政の健全化と安定を目標し加入推奨をさらに強力に推進するとともに医療費等保険給付の削減のため自助努力をしております。

皆様におかれましても、健康に十分注意され「医療費の節減」にご協力をお願いいたします。

被保険者1人当たりでみる平成15年度決算内訳



字決算。 に努めます

平成15年度決算内訳

収入	
科目	決算額(千円)
健康保険収入	11,113,325
国庫負担収入	11,705
調整保険料収入	170,988
診療所収入	43,719
繰入金	16,000
財政調整事業交付金	114,938
雑収入	83,459
収入合計	11,554,134
経常収入合計	11,293,566

支出	
科目	決算額(千円)
事務費	253,243
保険給付費	5,221,003
老人保健拠出金	3,035,789
退職者給付拠出金	1,337,152
保健事業費	606,220
診療所費	148,841
営繕費	1,724
財政調整事業拠出金	172,121
その他	70,460
支出合計	10,846,553
経常支出合計	10,672,708

収入支出差引額	707,581
経常収入支出差引額	620,858

6月28日に開催された平成16年度第1回組合会において平成15年度収入支出決算が承認されました。

算定基礎届により 新しい標準報酬月額が決まります

本年9月1日から翌年8月31日までの、保険料や保険給付金の計算の基礎となります。

9月分保険料から変更となる方がいらっしゃいます。毎年7月1日現在の被保険者について、4月・5月・6月の3カ月間に支払われた給料をもとに、標準報酬月額(仮の報酬区分)の見直しを実施しております。その結果、9月分(10月納付分)から保険料が変わる方がおります。

なお、昇・降給などの理由で、7月・8月に標準報酬月額が改定されている被保険者の方については、7月(8月納付分)・8月(9月納付分)から保険料が改定されます。

健康保険料と介護保険料は
保険料は月を単位に計算され、標準報酬月額に組合規約で定められた保険料率をかけて算出します。(計算例参照)
なお、9月から改定された保険料は10月の給料から控除され、10月末日までに事業主が納付することになります。

健康保険料計算例(調整保険料含む)
標準報酬月額340,000円の場合
(月額) × (保険料率) = (保険料)
340,000円 × 72 / 1,000 = 24,480円
(内訳)
事業主負担分 340,000円 × 36 / 1,000 = 12,240円
被保険者負担分 340,000円 × 36 / 1,000 = 12,240円

介護保険料計算例
標準報酬月額340,000円の場合
(月額) × (保険料率) = (保険料)
340,000円 × 10 / 1,000 = 3,400円
(内訳)
事業主負担分 340,000円 × 5 / 1,000 = 1,700円
被保険者負担分 340,000円 × 5 / 1,000 = 1,700円

介護保険料は40歳から64歳の被保険者の方から徴収しています。

ボーナス(賞与)にかかる保険料計算例(調整保険料含む)
実際の賞与金額から1,000円未満を切り捨てた金額(標準賞与額)に、保険料率を掛けて算出します。

標準賞与額は、上限は2,000,000円下限が1,000円となります。
(標準賞与額) × (保険料率) = (保険料)
680,000円 × 72 / 1,000 = 48,960円
(内訳)

事業主負担分 680,000円 × 36 / 1,000 = 24,480円
被保険者負担分 680,000円 × 36 / 1,000 = 24,480円

賞与支払届(総括表)は、毎年6月中旬及び11月中旬に、各事業所宛にご郵送することにしております。

今回も、6月中旬に賞与支払届(総括表)をご郵送いたしましたので必ずご提出ください。

また、賞与の支払が無い場合は、総括表のみを必ずご提出くださるようお願い申し上げます。

FDで提出予定されている事業所については、届書のご郵送をいたしませんので適用課まで、ご連絡ください。(総括表のみ郵送)

適用課 ☎03-3661-2254(直通)



夏はもうすぐそこ!

夏のトラブル一挙解決!

夏バテ防止

ビタミンB1をたっぷり

ビタミンB1は、糖質(炭水化物)の代謝を助けてエネルギーにかえる、神経の働きを正常に保つ、食欲を増進するなどの働きをしています。不足しやすいビタミンのひとつで、とくに夏場に不足が目立つビタミンです。その大きな原因は、糖質を多く含む清涼飲料の飲み



すぎ、糖質をとりすぎると、その代謝に必要なビタミンB1がどんどん使われて不足してしまうのです。エネルギーにかえられなかった糖質は、脂肪となって体に蓄積され、「夏太り」の一因になります。ビールのおいしい季節ですが、アルコールの飲みすぎもビタミンB1の消費量を増大させます。

ビタミンB1が不足すると、食欲がなくなる、だるい、疲れる、集中力がなくなる、イライラするなどの症状が現れます。いわゆる夏バテの状態になるわけです。

一日にとるべき量は

1日に摂取すべきビタミンB1の量は、成人男性で1.1mg、女性で0.8mg(妊婦は+0.1mg、授乳婦は+0.3mg)。ビタミンB1は、必要以上に摂取しても尿と一緒に排出されてしまうため、毎日こまめに摂取しなければなりません。

ビタミンB1を多く含む食品には、豚肉、レバー、ウナギ、ブリ、サケ、アジ、大豆、枝豆、落花生、空豆、ゴマ、ノリ、玄米、全粒粉などがあります。また、ビタミンB1は、ニンニク、ニラ、ネギなどのおいしの成分であるアリシンと結合するとアリチアミンという物質になり、ビタミンB1単体より体内への吸収率がよくなります。

「第六次改定・日本人の栄養所要量」(厚生労働省)

冷房病にならないために

冷えすぎ、外気温との差が原因

今年の夏もエアコンが大活躍しそうです。かつて「夏バテ」といえば「暑さ負け」でしたが、冷房設備の行き届いた現代の夏バテは、冷房の効きすぎや、暑い屋外と涼しい屋内との温度差に体が対応できなくなって起きる「冷房病」が多いようです。

冷房によって体の温度が下げられると、毛細血管が収縮し、全身が血行不良の状態になります。

その結果、肩こりや手足のしびれ、足腰の冷え、さらには全身のだるさや頭痛、下痢、微熱などの症状が現れるのです。

夏を元気に乗り切るために

エアコンの設定温度は28を目安に
室温は27~28 くらい、屋外との温度差を5 以内にしましょう。湿度が少ないと快適に感じるので、エアコンの除湿機能も上手に利用しましょう。

上着・靴下などでガード
カーディガンやひざ掛け、靴下などで、とくに下半身を冷やさない工夫を。エアコンの冷風が直接体に当たらないように、風の向きにも注意しましょう。女性はとくに薄着なので要注意。いつでも一枚、羽織るものを用意したいものです。



ぬるめのお風呂で血行回復
入浴は、シャワーで汗を流すだけでなく、マッサージなどしながら、ぬるめのお湯にゆっくりとつかり、全身の血行を回復させてあげましょう。

食事や運動にも気配りを
冷たいもの、あっさりしたものばかり食べていると、体力が落ち、ビタミンやミネラル類が不足して、体温調節機能も衰えます。暑いときにこそ、栄養のバランスを考え、しっかりした食事をとしましょう。

また、汗をかくことは大切な体温調節機能です。普段から運動などで汗をかく習慣をつけて体温調節がうまく行われるようにし、暑い日が続いてもバテたりしない体力づくりを心がけましょう。

からだの水不足を予防

水不足は血液をネバネバに

私たちの体は、おおよそ成人の男性で約60%、女性で約55%が、水できています。子どもはもっとみずみずしく、年をとるにつれて体内に占める水の割合が少なくなります。体内の水の20%が失われると、死に至るとされています。

なかでも注意したいのは血管です。血液の約80%は水で、水が不足すると血液はネバネバの状態になります。



このネバネバの状態が続くと血液の流れが悪くなり、血栓ができやすくなります。血栓が血管に詰まると、心筋梗塞や脳梗塞などの命にかかわる病気を起こしやすくなります。水を十分に飲んで、血液をつねにサラサラ状態にしておくことが大切です。

1日に2000ml以上の水を

体内の水の出入りはおおよそ1日の排出量が約2500ml、摂取できる水が飲料水以外から約1300mlとされています。したがって、飲料水から1日に約1200mlの水を摂取することが必要となりますが、前述の排出量には運動などによる汗から出る水は含まれていないので、腎臓病など水分制限のある人を除き、健康のためには1日に2000ml以上の水を飲むことをおすすめします。

飲む水は、真水が原則。お茶類でもよいのですが、利尿作用があるので、その分、真水をよけいにとる必要があります。スポーツドリンクは糖分に注意。とりすぎると食欲不振や肥満などの一因になります。

とくに意識して飲みたい時間帯は、起床時・就寝時と入浴の直前直後。水不足によって血液がネバネバになるのを防ぐため、コップ1杯程度の水を飲みましょう。もちろん、運動の前後および最中にも、少しずつ水を補給しなければなりません。

夏、真っ盛りです。水のとり方に十分、気をつけましょう。

当健保組合のホームページのトップページには、いつも美しい写真が掲載されています。これらは東織フォトクラブ『年輪』の方を中心に撮影された写真です。また、当ホームページではみなさまからの写真投稿も随時募集中! 奮ってご応募ください。

「ヒトリシズカ」当健保組合職員



「清流」猪爪 芳朗氏



「マグロの水揚げ」池内 一好氏



「八千穂高原の初夏」宮下 高次氏



「ボピーの群れ」吉川 隆一氏



「楚楚と咲く」宮下 高次氏

海の家をご利用ください

施設名(利用形態)	所在地及び電話番号	契約料金	個人負担金	補助金額	大人・小人の別	利用方法
岩井民宿組合 民宿宿泊 斡旋	千葉県安房郡 富山町市部146 ☎0470-57-2088	1泊2食付 (利用施設により 料金が異なる) 大人 7,000円より	1泊2食付 (利用施設により 料金が異なる) 大人 5,000円より 小人 4,000円より	1泊に付2,000円 幼児については 補助なし	大 人 中 学 生 以 上 小 人 4 歳 以 上 小 学 生 未 だ	利用者は民宿組合へ電話で申込、斡旋を受けた後当組合へ申請書を提出。当組合から利用券の交付を受け当日現地へ持参する。
里見寮 民宿宿泊	千葉県安房郡 富浦町原岡1005 ☎03-3662-4241	1泊2食付 7,000円	1泊2食付(4歳以上) 5,000円 幼児(2~3歳)は寝具 利用として1,000円	1泊に付2,000円 幼児については 補助なし	4 歳 以 上	利用者は彌福原商店へ電話で申込みをした後、当組合へ申請書を提出し、当組合から利用券の交付を受け当日現地へ持参する。
㈱紀伊國屋旅館 日帰り 海の家 休憩	神奈川県藤沢市 片瀬海岸1-13-16 ☎0466-22-4247	大人 1,000円 小人 500円 (園児・幼児無料)	大人 200円 小人 100円 (園児・幼児無料)	大人 800円 小人 400円	大 人 中 学 生 以 上 小 人 小 学 生	利用者は当組合から利用券(券は㈱紀伊國屋旅館が作成)の交付を受け当日現地へ持参する。

プール券をご利用ください

今月号の「VISPO」にはプール割引券を同封しておりますので、ぜひご利用ください。

利用施設 東京サマーランド・よみうりランド・船の科学館シーサイドプール・昭和記念公園レインボープール・東武動物公園スーパープール・としまえんプール

期間 平成16年7月1日(木)～平成16年8月31日(火)

利用方法 プール割引券に会社名・氏名を記入して施設にお持ちください。

ぶどう狩りのご案内

期 日 平成16年9月4日(土)

場 所 深山園 現地集合です
(千葉県鎌ヶ谷市鎌ヶ谷8-5-32)
新京成線 鎌ヶ谷大仏駅下車 徒歩15分

受付時間 午前9時30分～11時30分

参加資格 当健保組合の被保険者と被扶養者(4歳以上)

募集人数 700名(先着順)

参加料 無料

お申し込み 事業所名 保険証記号番号 氏名
年齢 電話番号を明記のうえFAXまたはEメールにてお申し込みください。

平成16年7月30日(金)締め切りです
お問い合わせ 総務課 03-3661-2251(直通)



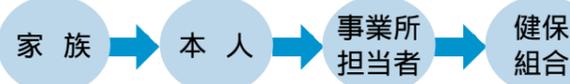
平成16年度(後期)

人間ドック・生活習慣病予防・家族各種健康診断のご案内

(今回のご案内は10月～3月生まれの方が対象ですが、
4月～9月生まれの方の申込も随時受付けています。)

申込期限 平成16年7月23日(金)

本人・家族とも事業所の担当者の方を通じてお申込ください。



会場	健診名	健診対象者	一部負担金	申込・利用方法
(1) 組合健診センター	特別健診	経営者または代表者	5,250円	当組合からご案内する「健康診断受診該当者一覧表兼健康診断申込書」等に必要事項を記入のうえ、一部負担金を添えて健康管理課にお申込ください。振込を希望する場合は、上記「申込書」のみ健康管理課にご提出ください。後日、「健康診断料のお知らせ」をご送付いたしますので、ご確認のうえお振込ください。 後日、「健診日時」をご連絡いたします。 (注)「胃カメラ検査」は、40歳以上の被保険者の方のみ選択できます。
	人間ドック	40歳以上の被保険者または被扶養者	3,150円 (胃カメラ希望者4,200円)	
	生活習慣病予防健診	35歳以上の被保険者	2,100円 (胃カメラ希望者3,150円)	
	家族健診	40歳以上の被扶養者	2,100円	
(2) 全国337会場 (表2)	婦人生活習慣病予防健診(女性のみ)	40歳以上の被扶養者 35歳以上の被保険者	2,100円	会場2) 婦人生活習慣病予防健診の実施期間は10月1日～11月20日です(申込期日厳守)
(3) 健診委託医療機関 (表1)	生活習慣病予防健診	35歳以上の被保険者	2,100円	健診日時を「健診委託機関」に予約後、所定の「予約票兼申込書」に必要事項を記入のうえ、健康管理課にお申込ください。一部負担金は健診当日、直接「健診委託医療機関」にお支払いください。随時受付いたしますが、お早めにお申込ください。
	家族健診	40歳以上の被扶養者		

上記1) 組合健診センター」及び3) 健診委託医療機関(一部除く)」の会場では、35歳未満の被保険者を対象とした「定期健診」を併せて行っています。また、受診者数、駐車場の確保等条件がありますが「健診車」による各事業所への出張健診も行っています。申込等は健康管理課へお問い合わせください。

当組合健診センターの検査項目

1.生活習慣病予防・家族健診	2.人間ドック	3.定期健診	オプション検査
問診 計測(身長・体重) 血圧測定 胸部X線 尿検査 胃部X線(または胃カメラ) 心電図 血液検査 眼底検査 腹部超音波検査 大腸がん検査 子宮頸がん検査 (胃カメラ及び子宮頸がん検査は被保険者のみ実施)	左記1)の検査項目に加え、 視力・聴力検査 前立腺がん(血液)検査 (男性) または骨密度検査(女性)	問診 計測(身長・体重) 血圧測定 胸部X線 尿検査 血液検査	肝炎ウイルス検査 500円 前立腺がん検査 2,000円 骨密度検査 1,000円

健診会場2)及び3)においては、当組合健診センターの検査項目と若干異なる場合があります。

補助金制度

上記(1)(2)(3)の健診会場で健康診断を受けることができない場合には、補助金制度があります。

補助金支給限度額	
生活習慣病予防健診	25,000円
家族健診	25,000円
定期健診	2,500円

ご不明な点は健康管理課にお問い合わせください。事業所の担当者の皆様には、詳細を6月中旬に別途ご案内しておりますのでご確認ください。

当組合健診センター・健康管理課
東京都中央区日本橋堀留町1-9-6
電話 03(3661)2257
FAX 03(3666)8621

表1 健診委託医療機関(H16.6.1現在)

都内・近県	電話
中央 中央内科クリニック	03-3668-0088
千代田 浜町センタービルクリニック	03-3664-6858
第一健康相談所総合健診センター	03-3292-9215
九段クリニック	03-3222-0071
浜田病院総合健診センター	03-5280-1080
港 永沢クリニック	03-3583-6710
三田国際ビルクリニック	03-3454-8614
東健メディカルクリニック	03-3478-4190
渋谷 西島クリニック	03-3400-3431
フェニックスメディカルクリニック	03-3478-3535
クロス病院健診センター	03-3376-6450
新宿 社会保険新宿健診センター	03-3209-0211
楠樹記念クリニック	03-3344-6666
西早稲田クリニック	03-3232-6465
文京 春日クリニックI	03-3816-5840
世田谷 板谷クリニック	03-3723-0655
目黒 足高・森内科クリニック	03-3710-2075
杉並 城西病院健康管理センター	03-3220-0607
河北総合病院健診センター	03-5377-2511
台東 社会保険鶯谷健診センター	03-3873-9161
浅草クリニック	03-3876-3600
上野クリニック	03-3834-3518
葛飾 社会保険葛飾健診センター	03-3693-7676
江東 同友会深川クリニック	03-3630-0003
城東社会保険病院	03-3637-0945
墨田 両国健康センター	03-3846-3731
足立 井口病院	03-3881-2221
荒川 山本医院人間ドック	03-3895-5365
江戸川 第二臨海クリニック	03-5658-3558
練馬 浩生会スズキ病院	03-3557-3003
豊島 池袋ロイヤルクリニック	03-3989-1112
オリエンタル労働衛生協会	03-3988-1292
大田 社会保険蒲田総合病院	03-3738-8221
立川 多摩健康管理センター	042-528-2011
八王子 社会保険八王子健康管理センター	0426-48-1621
孫田クリニック	0426-27-1175
あきる野 あきる台病院	042-559-5449
横浜 コンフォート病院	045-453-6060
横浜新緑総合病院	045-984-2400
社会保険横浜中央病院	045-641-1921
千葉 井上記念病院	043-245-8811
千葉ロイヤルクリニック	043-204-5511
市川 ヘルズケアクリニック	047-324-5543
柏 柏健診クリニック	04-7167-4119
浦安 新浦安虎ノ門クリニック	047-381-2088
さいたま 社会保険大宮総合病院	048-663-1671
宇治病院	048-641-8531
大宮共立病院	048-686-7151
埼玉社会保険病院 健康管理センター	048-832-4951
草加 鳳永病院	0489-24-2631
春日部 秀和総合病院健診センター	048-737-2121
新座 新座志木中央総合病院	0484-74-7211
川越 赤心堂総合健診センター	0492-43-5550
入間 入間ハート病院	042-934-5050
稲敷郡 霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター	029-887-4563
他府県	電話
北海道 結核予防会 札幌複十字総合健診センター	011-700-1331
宮城県 結核予防会 宮城県支部	022-221-4461
福島県 郡山病院	024-932-0107
愛知県 オリエンタルクリニック	052-732-2200
愛知県 健康づくり振興事業団	052-882-2961
マリクリニック	052-954-8001
愛知県健康増進財団	052-951-3919
東京都 結核予防会 医学センター	075-811-9137
大阪府 結核予防会 大阪府支部	06-6202-6666
大塚会大塚診療所	06-6231-0347
箕面大塚診療所	0727-30-5600
オリエンタル労働衛生協会	06-6266-6440
広島県 中国労働衛生協会	0849-41-8211
福岡県 結核予防会 福岡県支部	092-761-2544
船員保険福岡健康管理センター	092-611-6311

表2 婦人生活習慣病予防健診(巡回健診)実施会場

子宮検査の方法は、「自己採取法」と「医師採取法」の2つがあります。ば自己採取法」と「医師採取法」から選択できます。ば自己採取法」のみの会場です。

コード	子宮検査	東京地区	174	小金井市公会堂
101		城北信用金庫綾瀬支店	175	国分寺市商工会館
102		足立区商振連会館	176	JAマイズ狛江支店
103		足立区舎人センター	177	総合健保多摩健康管理センター
104		城北信用金庫北足立支店	178	西東京市民会館
105		足立区保塚センター	179	ウェルサンピア多摩
106		サンパール荒川	180	調布グリーンホール
107		ホテルラングウッド	181	八王子市北野事務所
108		板橋区立赤塚公会堂	182	八王子市浅川市民センター
109		愛誠病院	183	八王子労政会館
110		生光会診療所	184	東久留米市福祉会館
111		板橋区立勤労福祉会館	185	東村山市市民センター別館
112		板橋区立高島平区民館	186	東大和市商工会館
113		江戸川区総合文化センター	187	日野市生活保健センター
114		葛西区民館	188	府中市市民会館
115		江戸川区東部区民館	189	JA西多摩 福生支店
116		平井コミュニティ会館	190	町田市健康福祉会館
117		大田区役所第2庁舎	191	町田市木曾山崎センター
118		大田区体育館	192	三鷹市公会堂
119		大田区産業プラザ	193	武蔵村山市民会館
120		かつしか中小企業センター	コード	子宮検査
121		社会保険 葛飾健診センター	201	埼玉地区
122		赤羽会館	202	ブラザホテル浦和
123		昭和町区民館	203	さいたま共済会館
124		江東区総合区民センター	204	JA共済埼玉ビルディング
125		江東区文化センター	205	さいたま市プラザイースト
126		豊洲文化センター	206	上尾市文化センター
127		同友会 深川クリニック	207	イコス上尾
128		プラザ門前仲町クリニック	208	朝霞市民会館
129		品川区保健センター	209	人間市武道館
130		品川区立中小企業センター	210	榎の森スポーツセンター
131		進興会 進興クリニック	211	春日部エミナス
132		恵比寿ハートビル診療所	212	春日部福祉センター
133		社会保険 新宿健診センター	213	上福岡駒林会館
134		三省堂文化会館	214	青木会館
135		西早稲田クリニック	215	川口総合文化センター・リリア
136		セシオン杉並	216	川口市市民会館
137		城西病院付属クリニック健康管理センター	217	川越西文化会館
138		高円寺会館	218	川越西口会館
139		浜田山会館	219	忍・行田公民館
140		東京都ニッポン健保会館	220	行田市産業文化会館
141		砧区民会館	221	久喜総合文化会館
142		世田谷区民会館	222	熊谷文化創造館
143		玉川区民会館	223	鴻巣市立文化センター
144		世田谷区鳥山区民センター	224	越谷市立総合体育館
145		浅草公会堂	225	越谷コミュニティセンター
146		社会保険 鶯谷健診センター	226	坂戸労働福祉センター
147		上野クリニック	227	アスカル幸手
148		東プラクリニック	228	狭山市市民会館
149		全国印刷工業健保会館	229	志木デリーホテル
150		損保会館	230	草加市立瀬崎コミュニティセンター
151		オリエンタルクリニック	231	草加市立八幡コミュニティセンター
152		サンシャインシティ文化会館	232	鶴ヶ島北公民館
153		なかのZERO	233	所沢市文化センター ミューズ
154		練馬区立石神井区民交流センター	234	戸田市文化会館
155		関区民センター	235	新座市民会館
156		ホテル カデンツァ 光が丘	236	蓮田市中央公民館
157		練馬文化センター	237	鳩ヶ谷市民センター
158		文京勤労福祉センター	238	飯能市市民会館
159		三田福祉会館	240	東松山中央公民館
160		都ホテル東京	241	深谷市産業会館
161		進興会セラヴィ新橋クリニック	242	本庄市中央公民館
162		国民年金中央会館 こまばエミナス	243	三郷市文化会館
163		中目黒GTプラザホール	244	八潮文化会館
164		板橋区立産文ホール	245	和光市民文化センター
165		臨海町コミュニティ会館	246	栗橋町総合文化会館
166		新宿追分クリニック	247	松伏町赤岩地区公民館
170		昭島市勤労商工市民センター	248	宮代進修館
171		福城市公民館	249	花園町コミュニティセンター アドニス
172		青梅市商工会議所	250	小川町民会館
173		清瀬市民センター	251	竹間沢公民館
				入間市市民会館

コード	子宮検査	千葉地区	432	藤沢市民会館	723	アイブラザ岡崎		
301		千葉県労働者福祉センター	433	大和市生涯学習センター	724	春日井市民文化センター		
302		千葉県青少年女性会館	434	神奈川県労働衛生福祉協会 大和健診事業部	725	アイブラザ豊田		
303		さつきが丘公民館	435	久里浜八幡町内会館	726	アイブラザ豊橋		
304		ヴェルシオーネ若潮	436	横須賀市文化会館	727	アイブラザ半田		
305		千城台コミュニティセンター	437	横須賀市総合福祉会館	731	メッセウィング・みえ		
306		都賀自治会館	438	寒川町民センター	732	四日市労働者総合福祉センター		
307		我孫子市民会館	コード	子宮検査	茨城地区	コード	子宮検査	関西地区
308		市川市スポーツセンター	501	水戸プリンスホテル	741	大津プリンスホテル		
309		市川市行徳公民館	502	牛久市保健センター	742	近江八幡商工会議所		
310		市川市勤労福祉センター	503	スペースU古河	743	大津市北部地域文化センター		
311		市原市民会館	504	下館市総合福祉センター	744	草津市商工会議所		
312		千葉ニュータウン中央館	505	土浦市民会館	745	長浜市民会館		
313		浦安鉄鋼会館	506	取手市立福祉会館	746	彦根市市民会館		
314		浦安市文化会館	507	県立中小企業福祉センター	747	野洲文化ホール		
315		柏フェニックスホテル	508	守谷市文化会館	751	京都工場保健会		
316		鎌ヶ谷市総合福祉保健センター	509	龍ヶ崎市民文化会館	752	京都パルスプラザ		
317		木更津市民会館	510	グリーンパレスふじしろ	753	京都醍醐プラザホテル		
318		佐倉市志津コミュニティセンター	コード	子宮検査	栃木地区	754	文化パルク城陽	
319		佐倉市商工会館	531	栃木県青年会館	755	長岡京市立産業文化会館		
320		西白井複合センター	532	小山市保健センター分室	756	八幡市文化センター		
321		袖ヶ浦市商工会館	533	佐野市城北地区公民館	757	アピカルイン京都		
322		流山市文化会館	534	栃木市保健福祉センター	758	京都西文化会館ウエスティ		
323		流山市南流山センター	535	足利勤労福祉センター	759	ガレリアかめおか		
324		新習志野公民館	コード	子宮検査	群馬地区	760	京田辺市立中央公民館	
325		習志野市民会館	541	郵政福祉会館	761	福知山市企業交流プラザ		
326		成田国際文化会館	542	伊勢崎商工会議所会館	762	舞鶴市中央公民館		
327		野田市中央公民館	543	太田市勤労会館	771	結核予防会大阪府支部		
328		船橋グランドホテル	544	高崎市労使会館	772	オリエンタル労働衛生協会 大阪支部		
329		船橋市アリーナ	545	館林市保健福祉センター	773	池田商工会議所		
330		船橋市飯山満公民館	コード	子宮検査	山梨地区	774	茨木市市民会館	
331		船橋市浜町公民館	551	甲府市北部市民センター	775	門真市南部市民センター		
332		船橋市三咲公民館	コード	子宮検査	新潟地区	776	堺市市民館	
333		松戸市小金原市民センター	561	新潟県労働衛生医学協会	777	豊中市立労働会館		
334		松戸市常盤平市民センター	562	上越市カルチャーセンター	778	U・コミュニティホテル		
335		松戸市馬橋市民センター	563	十日町検診センター	779	北大阪商工会議所		
336		松戸市稲台市民センター	564	アクア・レ長岡健康増進センター	780	島本町ふれあいセンター		
337		茂原市保健センター	565	小出検診センター	781	神戸商工会議所		
338		八千代市勝田台文化センター	566	佐渡検診センター	782	西宮商工会館		
339		八千代市民会館	コード	子宮検査	長野地区	783	姫路市勤労市民会館	
340		四街道市文化センター	571	長野市民会館	791	三郷町コミュニティセンター		
コード	子宮検査	神奈川地区	572	上田市民会館	796	和歌山市民会館		
401		青葉公会堂	573	岡谷パークホテル	コード	子宮検査	中国地区	
402		泉公会堂	コード	子宮検査	北海道地区	801	鳥取県保健事業団 総合保健センター	
403		横浜プリンスホテル	601	メディカルプラザ札幌 健診クリニック	802	鳥取県立米子産業体育館		
404		金沢公会堂	602	月寒公民館	821	淳風会大供診療所		
405		金沢産業振興センター	603	真駒内総合福祉センター	822	淳風会倉敷第一病院		
406		新横浜グレイスホテル	604	千歳市民文化センター	831	広島県立総合診療協会		
407		横浜総合健診センター	605	函館市総合福祉センター	841	下関みもす川別館		
408		栄公会堂	コード	子宮検査	東北地区	コード	子宮検査	四国地区
409		都筑公会堂	621	いわて国保会館	851	森岡病院		
410		鶴見公会堂	631	進興会 エスエスサーティ健康管理センター	861	香川厚生年金会館		
411		中小企業労働研修センター	632	進興会 エスエスサーティ泉中央アクセス	881	南国厚生病院		
412		ホテルコスモ横浜	641	秋田県 J A 会館	コード	子宮検査	九州地区	
413		神奈川労働衛生福祉協会	651	山形食糧会館	901	パピヨン24		
414		緑公会堂	661	福島県労働保健センター	902	福岡労働衛生研究所		
415		厚木アーバンホテル	662	いわき市市民会館	903	九州厚生年金会館		
416		伊勢原市民文化会館	663	郡山市労働福祉会館	904	九州健康総合センター		
417		海老名市商工会館	コード	子宮検査	北陸地区	905	石橋文化センター	
418		小田原商工会議所	671	ハレ・プラン高志会館	911	佐賀市文化会館		
419		レイウエル鎌倉	681	石川県予防医学協会	921	長崎県済生会病院		
420		新百合トゥエンティワン	682	金沢パークビル	931	青磁野リハビリテーション病院		
421		川崎市産業振興会館	691	福井県予防医学協会	941	大分労働衛生管理センター		
422		ケーエスピー会館	コード	子宮検査	東海地区	951	プレストピアなんば病院	
423		ヤマハ音楽院日吉校	701	岐阜県勤労福祉センター	961	鹿児島県青少年会館		
424		川崎市総合自治会館	702	大垣商工会議所	962	鹿児島労働衛生センター		
425		宮前市民館	711	静岡県自動車販売健康保険組合会館	コード	子宮検査	沖縄地区	
426		相模原教育会館	712	静岡県西部地域地場産業振興センター	971	沖縄県総合保健協会		
427		翠葉カルチャーセンター	713	富士商工会議所				
428		逗子市商工会館	714	藤枝市教育委員会生涯学習センター				
429		茅ヶ崎商工会議所	715	協同組合沼津卸商社センター				
430		秦野商工会議所	721	オリエンタル労働衛生協会				
431		平塚商工会議所	722	愛知県第二競技場				

子宮検査の方法は、「自己採取法」と「医師採取法」の2つがあります。は「自己採取法」と「医師採取法」から選択できます。は「自己採取法」のみの会場です。

What's COOL! プチ断食

からだの中をお掃除&ダイエット

ファステイング

ファステイングとは日本語にすると「断食」になります。しかし、完全な断食ではなく、いつもの食事を半日～3日間ストップし、その代わりにビタミンやミネラル豊富な野菜ジュースで栄養を補うという一種のダイエット法です。全く何も食べない完全断食よりも続けやすく、普段の生活のまま行えることから、ちょっとしたブームになりつつあります。

しかし、ファステイングの目的はダイエットだけではありません。体内の老廃物を排除し、体をリフレッシュさせることこそを目的としています。その他の効果としては、臓器を休ませ消化器官をきれいにし、感覚を鋭敏にする、免疫力を高めて体質を改善すると言われています。また、アメリカでは、がん治療にも積極的にとり入れられているようです。

さて、気になるダイエット効果を検証するため、健保職員2名が1日ファステイングを実践してみました。

今回の実践は市販の野菜ジュースとビタミンのサプリメントで行いましたが、ビタミン、ミネラルを配合し他種類の野菜を発酵させたファステイング専用のジュースなどもあるようです。効果には個人差がありますし、効果を保証するものではありませんのでご了承ください。また、試される方は下記の注意事項をよくお読みください。

1日ファステイングの方法

食事の代わりに緑黄色野菜ジュースと水分だけをとりまします。水分は老廃物を体外に排泄する重要な役目があります。ミネラルウォーターのほか緑茶やウーロン茶でもよく、水分を意識的に多く摂るようにしましょう。念のためサプリメントで栄養素を補給します。

そして、最も大事なことはファステイングした翌日です。例えば1日の断食といっても、前日の晩からこの日の朝まで30時間以上内臓は休止しています。健康上のリスクを避けるためにも、ダイエットの効果を高めるためにも、朝食は一杯のお粥やスープをできるだけゆっくり、よく噛んで食べてください。

体験しました
最近お腹のどっぴりが気になりました30代男性

- 朝：これからの断食を意識しているせいだろうか、こころもち朝食のパンを多く皿に盛ってしまったかも。
- 昼：最初から半分と割り切っているのだからさう食べてしまったが、よく考えたら最後の固形食だった。もっとゆっくり食べておけばよかったなあ。
- 夕：いよいよ野菜ジュースのみの世界に突入した。しかし思ったよりも空腹感はない。

- 朝：特になし【-1.5kg】
- 昼：家族で駅ビルへショッピング。鉄道二駅間と人ごみは子供を抱っこした。空腹にはつらい。「お腹がすいた」と子供が騒いだので（こっちが騒ぎたい!!）入った店で家族がパンを食べ、オレンジジュースを飲む中、無糖紅茶のみの自分には焼きたてのパンの香りがかなりつらかった。
- 夕：ビタミン剤を飲み込む瞬間、一粒わずか数グラムだが明らかに液体だけが通り過ぎるのは異なった感触だった。一瞬だが、かすかな満足感があった。
- 夜：当初想定した空腹感はずっとない。むしろもう2、3日続けられそう。

- 朝：食事をとることに対して罪悪感のような感情が出てきた。意外だ。矛盾しているように気がした【-3.0kg】
- 昼：朝食時の不思議な感情はどこかへ完全に消えた。
- 夕：体脂肪が燃焼するほど運動はしなかったと思うので、結果的には不要物だけで2.0kg減ったことになる【-2.0kg】

<感想>
減量というよりも感覚を整える効果が自分にとっては大きかった。

体験しました
管理栄養士の20代女性

- 朝：休日のため、食事時間は少し遅めでしたが普段どおりの朝食をとりまします。
- 昼：日中は炎天下の中で一日中外にいたため、半分の食事量でも意外と満足感がありました。食事を半分にしたらかわりに、水分を多めにとりまします。
- 夕：野菜ジュースのみのため、就寝前に多少空腹を感じましたが、早めの就寝を心がけたので、その日は意外と普段どおりに過ごせました。

- 朝：起きた直後より、少し体を動かしてからのほうが、空腹感がありました【-0.6kg】
- 昼：10時間後にとても空腹を感じましたが、それからは慣れできました。水分をいつもの倍以上とっているせいか、トイレに行く回数が増えても多かったです。
- 夕：さすがに空腹感がありました。じっとしているより体をうごかしているほうが、空腹感はまぎれました。歯磨きも、食欲をおさえるにはよい方法だと思います。

- 朝：1kg以上体重が減少していたので驚きました。一日水分のみの生活だったため、朝のおかゆはとてもおいしく感じられました【-1.1kg】
- 夜：【-0.5kg】

<感想>
食事をしない分、水分を多くとるため、トイレに行く回数も多く、体内の不要なものが、すべて外に出ていく感じがしました。多少空腹感はあったものの、一日だけなら我慢できる気がしました。水分だけではどうしても我慢ができないときは、野菜ジュースを寒天などでかため、ゼリーにして食べるなどの工夫をすると続けやすいのではないかと思います。

スケジュール

1日目 半日は準備期間です。意識的に軽い食事にしましょう。

朝 食：いつもどおりに
昼 食：いつもの半分の量で
夕 食：野菜ジュース

2日目 激しい運動はさけて、散歩や読書をして過ごしましょう。

朝 食：野菜ジュース 野菜ジュース1日量の目安は
昼 食：野菜ジュース 300～500ml
夕 食：野菜ジュース
就寝前：野菜ジュース

3日目 いちばん大切な復食日です。あわてずゆっくりと食べてください。

朝 食：お粥
昼 食：いつもの半分の量で
夕 食：いつもより軽めで

注意事項

ファステイング中は禁酒、禁煙
ファステイングをしてはいけない場合
ファステイングは健康な人が行うことが前提です。かせなどで体調が悪いときにはファステイングをしてはいけません。また、次のような人は行わないでください。

- ・内臓疾患（胃潰瘍、十二指腸潰瘍、腎臓や肝臓の持病など）のある人
- ・極端にやせている人
- ・妊娠中の人

体験しました
不規則、不健康な生活を送るVISPO編集担当

- 1日目 朝：いつもどおり食べない。
昼：いつもどおり食べてしまった。
夕：ふだんの夕食は23時頃。今日は寝酒代わりに野菜ジュースか...

- 2日目 朝：いつもは空腹感がないのに、とても空腹を感じる。野菜ジュースがありがたい。
【-0.7kg】
昼：ジュースだけではもの足りない。空腹と喫煙欲をまぎらすために水をガブ飲み。
夕：食事する家族の横で空腹に耐えながら読書。選んだ本は開高健の釣魚モノって、料理の話ばかりじゃないか！ 明らかな選択ミスで写真を見ながら胃が鳴りまくりです。
夜：こんな空腹で寝られるのか心配したが、朝までぐっすり。

- 3日目 朝：早起きしてお粥を自分で作る。なんだかゴテゴテしたので水を足してそれらしく。お粥っておいしいなと思ったら、家族には不評だった【-2.0kg】
昼：家族で公園へ。水遊びをしている子どもたちを見ながら、木陰で読書。クーラーバックの中に忍ばせてきた缶ビールを飲む。涼風に吹かれながらグビグビ...気づいたら6本全部飲んじゃいました。
夜：寝る前に体重を量るとそれまで【-1.0kg】

<感想>
ふだん嫌いな野菜ジュースでも飲み慣れるとおいしいものですね。1日で2kgは体重が減ることがわかりましたし、水分だけでも体は動くこともわかりました。
今度は3日間ファステイングに挑戦してみます。5kgはおとせる自信ができました。

交通事故など「第三者行為」による行為「だけ」がをした場合は、一時的に健康保険で治療を受けることができます。この場合は健康保険組合が医療費を一時立て替えて加害者側に請求することになります。ただし、条件や気をつけなければならないことがありますので、慎重に対処しましょう。

交通事故にあったらどうする

一時的に健康保険で治療が受けられます

「第三者行為」の被害者になったとき、その治療費などは加害者が負担する損害賠償金から支払われるのが原則です。しかし、実際には加害者が良心的でない場合や支払い能力がない場合もあります。だからといって、被害者が自費で治療を受けたのでは、被害者の負担が大きくなりかねません。

そこで、健康保険組合が健康保険の給付の範囲内でとらえざる必要な治療費を立て替えて、あとから加害者側に請求することが法律で認められています。このことを「請求権の代位取得」といいます。

したがって、被害者が健康保険の給付を受けたあとは、健康保険組合への連絡なしで勝手に損害賠償金を受け取ったり免除することはできません。これらの行為があると、健康保険組合はその範囲内で保険給付を行う責任がなくなり、健康保険の給付を受けられなくなったり、場合によってはすでに受けた給付を返納していただくことにもなりかねません。

なお、その事故が業務中や通勤途中に発生した場合は労災保険の対象となり、健康保険は使えません。

万一、交通事故にあったら...

警察に至急連絡し、事故証明書を発行してもらい相手を確認する(氏名・連絡先・免許証・ナンバープレート・車検証)
目撃者がいれば氏名、連絡先を聞いておく
事故の状況をなるべく詳しくメモしておく

これらの処置を行ったうえで...

軽いけがでも必ず医師の診察を受けてください。思わぬ後遺症に悩まされる場合もあります。また、届け出の際に診断書が必要になる場合もあります。

健康保険で治療を受けたときは、ただちに健康保険組合へ連絡してください。できるだけすみやかに所定の届け出を提出していただくことになります。

勝手に示談を進めないでください。健康保険組合は加害者側に対し治療費の請求ができなくなってしまいます。

示談は慎重に...

示談とは当事者同士で直接話し合っ解決することをいいますが、法的には「和解」と同じ意味を持ち、拘束力があります。健康保険で治療中に示談が成立し、被害者が治療費を含む賠償金を受け取った場合には、その日以後は健康保険で治療を受けることはできなくなります。

また、「健康保険で治療を受けるから治療費は払わなくてもよい」という示談をした場合には、治療費についての損害賠償請求権を放棄したことになりますので、健康保険で治療を受けられず、全額自己負担しなければなりません。また、示談の内容によっては、後遺症の治療も自己負担しなければならなくなってしまう。示談をする前に必ず健康保険組合に連絡してください。

交通事故以外の「第三者行為」にあたるケース

「不当な暴力、傷害行為を受けた」「他人の飼犬に噛まれてけがをした」「学校やスーパーマーケットなどで設備の欠陥や安全注意義務の怠りが原因でけがをした」「ゴルフ場で他人の打球でけがをした」...など

こんにちは！
保健師です



松井 良恵 保健師

From 東織健康相談室

夏の紫外線に要注意

こうやって紫外線を防ごう

帽子や日傘などを利用する
これらは顔だけでなく髪の毛も紫外線から守ることができます。帽子はなるべく、つばの広いものに、UVカット効果のあるものがさまざま出ています。

肌をあまり出さない服を着る
帽子や日傘は上からの紫外線は防いでくれますが、地面や建物・人に反射した紫外線は防げません。襟のある服や長袖・長ズボン・UVカット効果のあるストッキングをはくなど工夫をしましょう。お昼休みの外出は薄手のカーディガンが1枚はあってもいいですね。

できるだけ日陰をえらんで
外出する時に帽子や日傘がなければ、できるだけ日陰を選んで歩きましょう。

日焼け止めを使う
最近はさまざまな日焼け止めがでています。日焼け止めの中には紫外線吸収剤と紫外線散乱剤が含まれています。一般にSPFの数値が高い、またPAの+の数が多いほど効果が高いといわれます。日常の外出時に使うのはSPF10~20のPA+程度が目安です。実際に使う時には次の点に注意が必要です。

一度にたくさん塗ったり、少量を塗りこんだりしても効果はあまりありませんので、ムラなく薄くのばしてください。また、汗やハンカチで拭くととれてしまうので2~3時間ごとにまめに塗りなおします。顔と首の境目や鼻の穴のまわりは塗り残しやすいので気をつけて丁寧にぬります。

肌の弱い方は低刺激性の物を選びますが、肌に合わないものはかえって肌をいためます。まずは腕などに塗って、かぶれないか確かめてから使しましょう。

日焼けしたら

日焼けをした皮膚は早めの手当てが大切です。まず、水でぬらしたタオルや冷水シャワーなどでよく冷やします。ひどい日焼けは良く冷やしたあとに皮膚科の専門医に診てもらいましょう。入浴や飲酒は炎症が悪化する場合がありますので、避けるようにします。

天気の良い日は体を動かし、リフレッシュする絶好のチャンスです。紫外線対策を取り入れながら夏を満喫しましょう。

梅雨が明けるといよいよ夏本番。サンサンとした太陽の下を、半袖・素足でさっそうと歩きたい季節がやってきました。日光の中の紫外線は体の中でビタミンDをつくり、カルシウムの吸収を助けます。しかし、紫外線のあたりすぎは要注意。紫外線はあたりすぎると、しみ、しわ、皮膚がんなどの原因となります。

日常生活の中での紫外線に注意

子供のころと違い、日常生活のなかで長時間日差しを浴びることは少ないので、紫外線を浴びている実感はないでしょう。また晴れの日だけ注意しがちですが、曇りの日でも、家の中でも紫外線を浴びているのです。

紫外線は午前10時~午後2時がピークで、お勤めの方はちょうどピークの時間帯にお昼休みです。毎日無防備のまま外出していれば知らず知らず紫外線を浴びていることになります。また、家にいても買い物や洗濯物干し・布団干しなど、思っている以上に紫外線を浴びる時間は多いものです。

海や山などの紫外線に注意

砂浜は紫外線の照り返しが多いので注意が必要です。パラソルの下でも1時間もすれば日焼けをしてしまいます。山は涼しいので紫外線は少なそうに感じられますが、太陽に近づくので紫外線の量は多くなります。

被保険者・被扶養者の皆様

こんなときには健康相談室へ

皆様の健康増進のために、電話やメール、来所による相談を随時行っております。

またお年寄りを含めたご家族には、家庭への訪問も無料にて行っております。

お気軽にご利用ください。

健康相談室

03-3661-3917(直通)

健康に不安がある

健康診断の結果をききたい

お年寄りの介護の方法や介護器具がわからない

健保組合の診療所の受診方法や専門医の診察日が知りたい

近くの専門病院や医療機関の情報が欲しい

介護している家族に悩みがある



Tounyu
豆乳茶碗蒸し
1人分
164kcal



ツルンと食べやすく
栄養補給

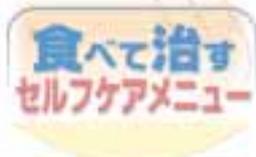
夏の暑さで食欲がないときに、豆乳の茶碗蒸しはいかがですか。卵に豆乳を加えるので、たんぱく質やビタミンE、カルシウムなどが補えます。また舌ざわりも滑らかで、食欲のないときでも抵抗なく食べられます。

温かいままでも冷やしてもおいしく召し上がれます。牛乳の苦手な方にもおすすめです。

材料(2人分)

卵	2個	だし汁	1/2カップ	
A	豆乳	150ml	しょうゆ	小さじ1/2
	だし汁	50ml	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1/2	酒	小さじ1
	塩	少々	塩	少々
ほたて貝柱	2個	水溶き片栗粉	適量	
しいたけ	2個	みつば	適量	

- 作り方
- 卵を溶いてAを加えて味を整える。
 - 器に1/4に切ったほたての貝柱としいたけを入れて、の卵液を注ぐ。蒸し器で約10分蒸す。
 - 鍋にBを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
 - 食べる直前に のあんをかけ、1cm幅に切ったみつばを飾る。



胃腸の調子が悪いとき

ヨーグルトに含まれる乳酸菌には整腸作用があります。しかし、50以上で効果が半減してしまうので、加熱しない調理方法が理想的。ヨーグルトの水分を切ってペーストとして使えば、サンドイッチに応用できます。きゅうりや玉ねぎは薄くスライスして、歯ざわりを楽しみましょう。

材料(2人分)

プレーンヨーグルト	200cc	きゅうり	1本	
A	マヨネーズ	大さじ1	玉ねぎ	1/4個
	レモン汁	小さじ1	サンドイッチ用の食パン	8枚
	塩・こしょう	少々	バター	5g

- 作り方
- ヨーグルトはコーヒーフィルターで一晩水切りし、Aを加えて味を整える。
 - きゅうりは薄切りにする。玉ねぎはスライスして水にさらし、水気をキッチンペーパーでとっておく。
 - 食パンにバターと のヨーグルトペーストをぬる。
 - きゅうりと玉ねぎをのせて、もう1枚のパンではさみ、食べやすい大きさに切る。



Yogurt
ヨーグルト
サンドイッチ
1人分
467kcal

乳酸菌で胃腸を
元気に

胃腸の調子が悪いときの
セルフケア
アドバイス

- 脂肪や繊維質の多いものは控える。
- アルコールや辛いものなどの刺激物を避ける。
- 食事時間を規則正しくする。
- 食べ過ぎに注意し、腹八分目を心がける。
- 熱すぎるもの、冷たすぎるものは避ける。
- よく噛んで食べる。



金子ひろみ先生
(管理栄養士・スポーツ科学修士)
アトランタ五輪で有森裕子選手、シドニー五輪で高橋尚子選手の専属栄養士として、銅・金メダルをサポート。実践に基づいた健康料理に定評あり。