

インフルエンザ 予防接種のご案内



今年度のインフルエンザ予防接種を下記のとおり実施いたします。
また、他の医療機関でインフルエンザを実施した場合にも補助金が支給されますので、ご活用ください。

実施場所 東織健保会館5階
組合健康管理センター
(東京都中央区日本橋堀留町1-9-6)

実施期間 平成18年10月26日(木)
～平成18年12月8日(金)
(火曜日・第1・第3木曜日、土・日・
祝日を除く21日間)

実施時間 13:00～17:00

費用 1名につき 1,000円
(1回接種法)

実施対象者 当組合の被保険者(本人希望者のみ)

申込期間 平成18年9月19日(火)～
平成18年10月25日(水)

※各日定員になり次第締め切りとさせていただきます。

申込方法 「平成18年度インフルエンザ予防接種申込書」へ記入
※事業所単位でのお申込となります。

↓
FAXで予約

予約受付先
健康管理課 FAX 03 (3666) 9621

問合せ先 健康管理課 ☎ 03 (3661) 2257

10月 =実施日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

インフルエンザ予防接種 補助金制度



組合健康管理センター以外で「インフルエンザ予防接種」を受けた場合には、補助金を支給いたします。

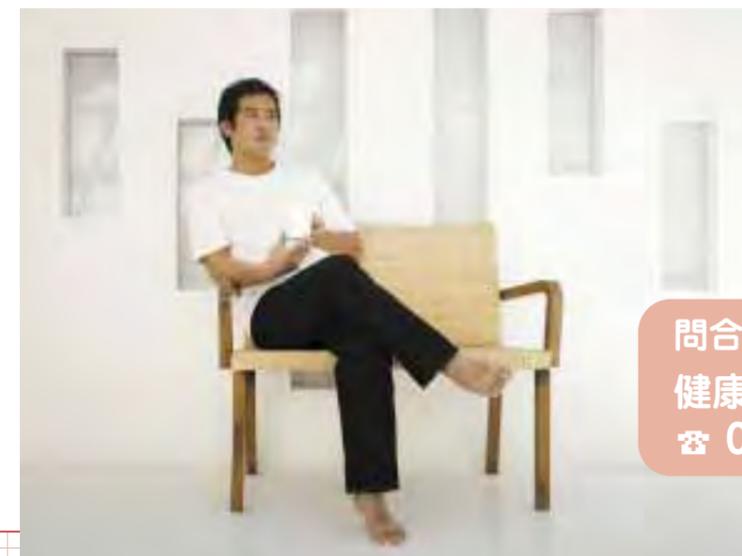
支給対象者 当組合の被保険者(本人)

支給対象期間 平成18年10月1日～平成18年12月31日
までに、医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた方。

支給限度額 1人 1,000円

請求方法 「平成18年度 インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」に必要事項を記入・押印のうえ、領収書(原本)を添付して事業所単位に健康管理課にご請求ください。
※申請書はホームページよりダウンロードできます。

請求期間 平成19年3月31日



問合せ先
健康管理課
☎ 03 (3661) 2257

医療保険制度が 変わります

急速な高齢化の進展、国民生活や意識の変化など、医療を取り巻く環境が大きく変化する中で、医療保険制度を将来にわたって安定的で持続可能なものとしていくために、医療の質の確保を図りながら、制度全般にわたる構造改革が行われました。

主な改正内容

平成18年10月から

- 高額療養費の自己負担限度額が変わります
- 出産育児一時金が引き上げられます
- 埋葬料が見直されます
- 70歳以上の患者負担が変わります
- 70歳以上の入院の食事・居住費負担が見直されます



平成19年4月から

- 傷病手当金や出産手当金が見直されます
- 標準報酬月額等の等級が拡大されます
- 標準賞与額が見直されます



平成20年4月から

- 新たな高齢者医療制度が創設されます
- 乳幼児の患者負担2割を義務教育就学前までに拡大します
- 保険者（健保組合など）に健診・保健指導が義務付けられます

平成18年10月から

高額療養費の自己負担限度額が変わります

高額療養費は、病気やけがで高い医療費がかかっても、1カ月1件あたりの医療費自己負担が限度額を超えたときに、超えた額が払い戻される制度です。その限度額が次のように引き上げられます。

低所得者については据え置かれます。

上位所得者とは 診察月の標準報酬月額が53万円以上である人とその被扶養者をいいます。
低所得者とは、市（区）町村民税の非課税者等とその被扶養者をいいます。

1カ月当たりの自己負担額

70歳未満の人		自己負担限度額	
上位所得者（月収53万円以上）	150,000円 + (医療費 - 500,000円) × 1%	【83,400円】	
一般	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	【44,400円】	
低所得者（住民税非課税）	35,400円	【24,600円】	

70歳以上の人		外来（個人ごと）	自己負担限度額
現役並み所得者 （月収28万円以上、課税所得145万円以上）	44,400円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	【44,400円】
一般	12,000円		44,400円
低所得者 （住民税非課税）	II	8,000円	24,600円
	I（年金収入80万円以下等）		15,000円

※【 】内の金額は、過去12カ月で3回以上高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降の額。

高額療養費の自己負担限度額が引き上げられても、東京織物健保では一部負担還元金および家族療養付加金を実施しておりますので、最終的に皆様に払い戻される医療費の負担額は現行のまま変更はありません。

出産育児一時金が35万円になります

■ 出産育児一時金・家族出産育児一時金の支給額（1児につき）

改正前	改正後
30万円	35万円

埋葬料が定額5万円になります

■ 埋葬料（費）・家族埋葬料の支給額

	改正前	改正後
埋葬料	標準報酬月額分（最低保障10万円）	5万円
埋葬費	埋葬料の範囲で埋葬に要した費用分	5万円以内
家族埋葬料	10万円	5万円

70歳以上の患者負担が変わります

月収（標準報酬月額）が現役並みの28万円以上（課税所得145万円以上、夫婦世帯の場合は年収520万円以上など）の70歳以上の高齢者は、患者負担が2割から3割となります。

対象者	現行	平成18年10月から	平成20年4月から	
70歳以上	現役並み所得者	2割	3割	3割
	一般	1割	1割	2割
	低所得者	1割	1割	1割

※公的年金等控除等の見直しに伴い、新たに現役並み所得者になる人は、06年9月から（老人保健制度の対象者、国民健康保険の加入者は06年8月から）2年間、自己負担限度額が一般並みに据え置かれます。

※70歳～74歳の一般・低所得者は、08年4月から1割から2割負担となります。その際、低所得者の高額療養費の自己負担限度額は据え置かれます。

70歳以上の入院食費・居住費負担が見直されます

療養病床に入院する70歳以上の高齢者は、医療費の自己負担に加えて、介護保険と同額の食費と居住費を負担することになり、自己負担額が1カ月あたり3万円程度増加することになります。

平成19年4月から

傷病手当金が見直されます

支給額にボーナスの額を反映させるため、傷病手当金の額が1日当たり標準報酬日額の3分の2に引き上げられます。また、任意継続被保険者には傷病手当金が支給されないことになります。

■傷病手当金の支給額（欠勤1日につき）

改正前	改正後
標準報酬日額の6割	標準報酬日額の3分の2相当額

■傷病手当金の任意継続被保険者への支給

改正前	改正後
支給	不支給

出産手当金が見直されます

傷病手当金と同様、支給額にボーナスの額を反映させるため、出産手当金の額が1日当たり標準報酬日額の3分の2に引き上げられます。また、任意継続被保険者には出産手当金が支給されないことになります。さらに、退職後（資格喪失後）の出産に対する出産手当金が支給されなくなります。

■出産手当金の支給額（欠勤1日につき）

改正前	改正後
標準報酬日額の6割	標準報酬日額の3分の2相当額

■出産手当金の任意継続被保険者への支給

改正前	改正後
支給	不支給

■資格喪失後6カ月以内に出産したときの出産手当金の支給

改正前	改正後
支給	不支給



標準報酬月額等級が拡大されます

賃金の実態に合わせて標準報酬月額の上下限が拡大されます。

■標準報酬月額等級の変更

改正前	改正後
第1級98,000円～第39級980,000円	第1級58,000円～第47級1,210,000円

標準賞与額が見直されます

賞与支給時の保険料を計算するときに用いられる標準賞与額について、上限額の基準が見直されます。従来の1回当たり200万円から年間（4月1日～3月31日）540万円となります。

■保険料賦課標準賞与額の上限

改正前	改正後
1回当たり200万円	年間540万円



平成20年4月から

新たな高齢者医療制度が創設されます

現在、健康保険組合の拠出金などで運営される老人保健制度と退職者医療制度が見直され、75歳以上の後期高齢者は独立した医療制度に加入し、65歳から74歳の前期高齢者は従来の制度に加入したまま医療費の財政調整を行う、新しい仕組みが創設されます。

乳幼児の患者負担2割を義務教育就学前までに拡大します

乳幼児の医療費の自己負担割合については、2割負担とする軽減措置が講じられています。従来は軽減措置の対象年齢は3歳未満ですが、その対象年齢が拡大されて6歳に達する日以後の最初の3月31日以前まで（小学校入学前）となります。

■自己負担割合軽減の対象年齢

改正前	改正後
3歳未満	義務教育就学前



保険者（健保組合など）に健診・保健指導が義務付けられます

医療費適正化を総合的に推進するため、市町村や健康保険組合等の保険者に40歳以上の加入者（健康保険組合については40歳以上の被扶養者も含む）に対する「特定健康診査」と「特定保健指導」（糖尿病等の生活習慣病に着目した健康診査と保健指導）が義務付けられます。

規定に違反した保険者に対する罰則は設けず、平成25年度以降、実施状況によって後期高齢者医療支援金の額に10%の範囲で加減算する仕組みが導入されます。

ジェネリック医薬品で 節約上手になろう

2割～7割も安い

新薬と同等の効き目

安全性も評価済み



少子高齢化が進み、医療費の抑制が重要な課題になっています。年間30兆円を超える国民医療費。なんと、そのうち2割、約6兆円を占めているのが薬剤費です。このことは、みなさんが家計から支払う治療費にも、薬代が影響することを意味しているのです。

つまり、「いかにして薬代を節約するか」が社会的にも、我が家の家計的にも重要になってきます。そこで大きな手助けになるのが、ジェネリック医薬品とよばれる薬です。

価格が安く、
効果は同じ!

ジェネリック医薬品のメリット

医師から処方される薬には、「同じ成分」「同等の効き目」で値段の高い薬と安い薬があります。値段の高い薬は新薬(先発医薬品)といい、発売までに多額の開発・研究コストがかかっています。

一方、値段の安い薬は、新薬の特許期間(20～25年)が切れたあとに発売されます。開発・研究コストが大幅に削減されるため、新薬に対しかなり安価になります。これがジェネリック医薬品(後発医薬品)です。

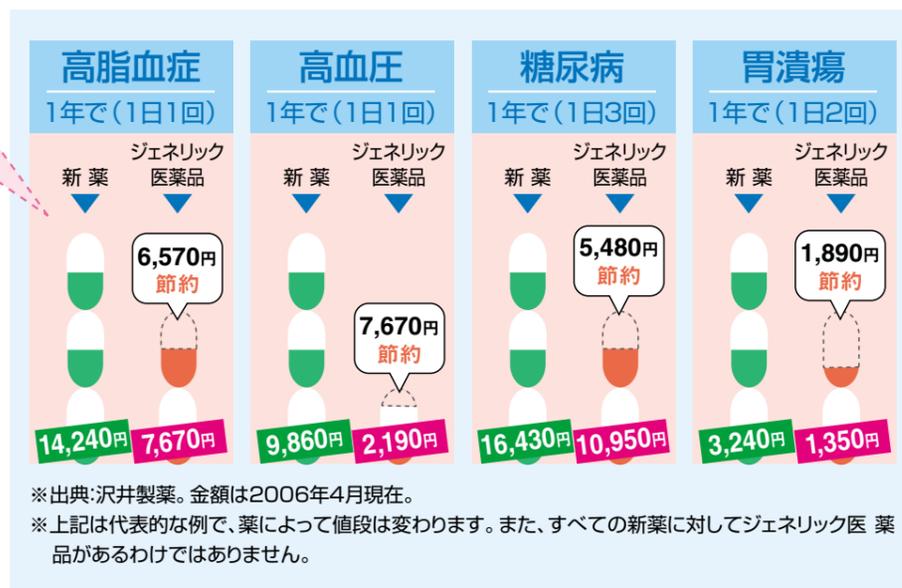
●●● メリット1 ●●●

新薬に比べて値段がかなり安い!

コストの低いジェネリック医薬品の値段は新薬の約2割～7割。平均するとおよそ半額ともいわれています。長く服用を続ける薬ほどお得感もアップします。

ジェネリック医薬品に
替えると薬代は
こんなに節約!
(自己負担3割の場合)

たとえば…



●●● メリット2 ●●●

新薬での実績に加え、品質も再評価されています

値段が安いということは効果も少なく安全性も低い? などという心配は無用です。長い期間における新薬での実績で、薬としての有効性と安全性は確認されています。また、ジェネリック医薬品は、新薬と同様の規制のもとに製造され、さらに「品質再評価」という制度に基づき、厚生労働省により厳しくチェックされています。

ジェネリック医薬品は、医師の処方せんを持って薬局で購入する薬です。ジェネリックを希望する場合は処方してもらえるかどうか、また、新薬を処方されている場合は、ジェネリックに替えられるかどうかを医師に相談しましょう。

なお、2006年4月からは、処方せんに「処方する薬のジェネリック医薬品への変更の可否」を記入する欄が設けられました。医師が「可」とすれば、患者は新薬かジェネリックかの選択が可能になりました。

どんな病気にも、あるいはすべての新薬に対してもジェネリック医薬品があるというわけではありません。また、治療方針などもあり、処方方は医師の裁量に任されています。さらに、調剤する薬局にもジェネリック医薬品を置いていないこともあります。この点を間違えないようにしておきましょう。

医師の処方せんを
もって薬局へ

これだけは
知っておいて!!

もっと ジェネリック医薬品について知りたい!

日本ジェネリック研究会

ジェネリック医薬品の研究・普及を目的とした、医師・薬事関係者による学術団体

<http://www.generic.gr.jp/>

- 現在飲んでいる薬に替わるジェネリック医薬品を検索
- 独自のアンケートによる、ジェネリック医薬品導入に積極的な病院・薬局の一覧
- 言い出しにくいとき便利な「ジェネリック医薬品お願いカード」をダウンロード
さりげなく、保険証と一緒に窓口で提示して使えます

新規健診委託 医療機関のお知らせ

下記の医療機関でも健康診断が受診できるようになりました。ぜひご利用ください。

○健診機関の利用のしかたについては健保ホームページをご覧ください。

県	医療機関コード	医療機関名称	住所	電話番号	交通手段	若年層健診	生活家族健診
北海道	1007	浜田内科消化器科クリニック	札幌市中央区南3条西2-1-1 H&Bプラザ4階	011 (219) 5555	豊水すすきの駅(地下鉄東豊線)2番出口、徒歩1分	○	○
北海道	1008	日向内科循環器科クリニック	釧路市住吉2-3-10	029 (241) 0542	釧路駅(JR線)から車で10分	○	○
北海道	1009	唐沢病院	旭川市4条通9丁目左8号	0166 (23) 3165	旭川駅(JR線)前より徒歩20分	○	○
岩手県	1202	岩手県予防医学協会県南センター	岩手県丹沢郡金ヶ崎西根前野209-1	0197 (44) 5711	金ヶ崎駅(JR線)下車、西口から徒歩25分、東口から車で5分	○	○
茨城県	2001	社会保険いばらき健康管理センター	水戸市見川町字丹下-の牧2131-143	029 (243) 6220	水戸駅(JR線)から車30分、赤塚駅(JR線)から車10分	○	○
茨城県	2002	茨城県総合健診協会	水戸市笠原町489-5	029 (241) 0542	水戸駅(JR線)から車5分	○	○
群馬県	2205	太田福島総合病院	太田市東今泉町875-1	0276 (37) 2378	太田駅(東武伊勢崎線)から車15分	○	○
神奈川県	3610	KSPクリニック	川崎市高津区坂戸3-2-1 かながわサイエンスパーク 西棟5階	044 (829) 1153	溝の口駅(南武線・田園都市線)からシャトルバス乗車5分	○	○
神奈川県	3611	川崎健診クリニック	川崎市川崎区小川町17-1 第8平沼ビル6階	044 (511) 6116	川崎駅(JR線)下車、東口より徒歩7分	○	○
静岡県	5306	おかやま内科医院	浜松市西伊場町57-6	053 (456) 0220	浜松駅(JR線)下車、バス(宇布見山崎線行き)西郵便局停留所下車徒歩2分	○	—
静岡県	5307	聖隷福祉事業団 聖隷健康診断センター	浜松市住吉2-35-8	053 (473) 5501	浜松駅(JR線)下車、バス(せいれいまわり富家じゅんかん行き)聖隷健診センター停留所下車徒歩1分	○	—
静岡県	5308	浜松南病院	浜松市白羽町26	0120 (834) 373	浜松駅(JR線)下車、バス(中田島砂丘行き)浜松南病院停留所下車徒歩2分	○	○
岐阜県	5405	岐阜社会保険病院	可児市土田1221-5	0574 (25) 3115	可児川駅(名鉄線)から徒歩2分	○	○
兵庫県	6414	金沢クリニック	神戸市中央区加納町6-6-1	078 (332) 4755	三ノ宮駅(JR・阪神・阪急線)下車徒歩5分	○	○
福岡県	8115	久留米記念病院	久留米市東合川8-8-22	0942 (45) 1811	久留米駅(西鉄線)から車15分	○	○
宮崎県	8400	野崎病院 健診センター	宮崎市大字恒久5567	0985 (54) 8053	南宮崎駅(JR線)から車10分	○	○
宮崎県	8401	宮崎社会保険病院 健康管理センター	宮崎市大坪西1-2-1	0985 (53) 8928	南宮崎駅(JR線)から車10分	○	○

☆所在地及び健診種目の変更
アルファメディッククリニック
●新住所 神奈川県川崎市幸区堀川町580-16 川崎テックセンター8階 TEL044 (511) 6116
●新健診種目 生活習慣病予防健康診断・家族健康診断(若年層健康診断は受けられません)

☆連絡先の変更
●鐘紡記念病院 078 (681) 6250→078 (681) 6111 (代)へ
●(財)広島県集団検診協会 082 (248) 4125 (代)→082 (248) 4115 (直)へ

乳がんの 早期発見に有効な

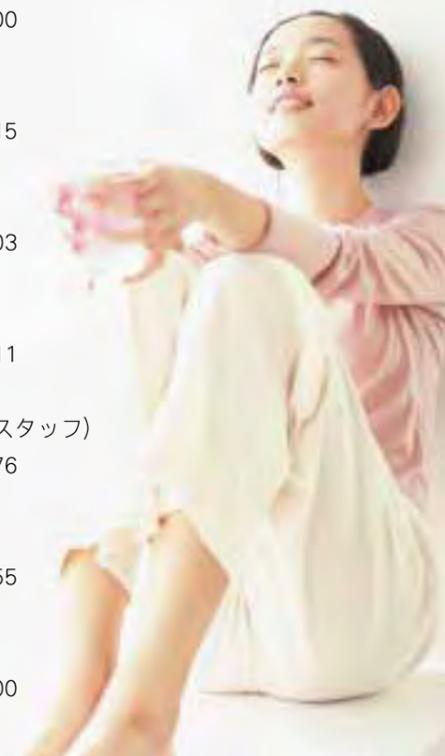
マンモグラフィー(乳房X線撮影)が 受けられる契約医療機関が増えました!

- 対象者** 40歳以上の被保険者(女性)
- 自己負担** 1,000円
- 申込方法**
- ① 契約医療機関に直接連絡し、検査日時の予約をする。
 - ② 検査当日は健康保険証を持参し、マンモグラフィーを受ける。
 - ③ 各医療機関の窓口で自己負担金1,000円を支払う。

問合せ先 健康管理課 ☎03(3661)2257<直通>

<新規契約医療機関>

- ① 東名厚木メディカルサテライト総合健診センター(女性スタッフ)
神奈川県厚木市船子232 ☎046 (229) 1937
- ② 鐘紡記念病院(女性スタッフ)
兵庫県神戸市兵庫区御崎町1-9-1 ☎078 (681) 6111
- ③ 社会保険岡山健康管理センター(女性スタッフ)
岡山県岡山市昭和町12-15 ☎086 (252) 2200
- ④ (財)広島県集団検診協会(医師を除いて女性スタッフ)
広島県広島市中区大手町1-6-2 ☎082 (248) 4115
- ⑤ 横浜新緑総合病院(女性スタッフ)
神奈川県横浜市緑区十日市場町1726-7 ☎045 (984) 3003
- ⑥ 新白河中央病院(男性スタッフ)
福島県白河市白坂三輪台15 ☎0248 (28) 1111
- ⑦ (財)九州産業衛生協会福岡国際総合健診センター(一部男性スタッフ)
福岡県福岡市中央区天神2-13-7 ☎092 (712) 7776
- ⑧ (財)香川県予防医学協会(一部男性スタッフ)
香川県高松市伏石町478 ☎087 (868) 5555
- ⑨ (財)健康医学予防協会(女性スタッフ)
新潟県新潟市はなみずき2-10-35 ☎025 (279) 1100





第2回 たこ 凧あげ大会の お知らせ！



今年は「日本の凧の会」のメンバーをゲストに、
凧をあげよう！
どんな凧をあげるかは当日のお楽しみ。
近隣の方やお友達をお誘いのうえご参加ください！

開催日 平成18年12月23日
(土曜日・天皇誕生日)

場所 東織健保組合
戸田総合運動場 雨天決行

最寄り駅 JR武蔵野線 西浦和駅下車
徒歩20分
JR埼京線・武蔵野線
武蔵浦和駅下車 車で10分

受付時間 午前8時30分～11時30分
—現地集合—

参加資格 申込者が東京織物健康保険組合・組合員(本人・家族)であれば同伴者の資格は問いません。

募集人員 300名

参加費用 無料

申し込み締切日 11月15日(水)

申し込み方法 下記事項を明記のうえFAXまたはE-Mailにてお申し込みください。

記入事項 参加代表者の
①事業所名
②被保険者証の記号・番号
③氏名
④年齢
⑤電話番号
⑥FAX番号またはメールアドレス
⑦参加合計人数

FAX 03-3663-4078
E-Mail soumuka@kenpokumiai.or.jp

★参加者には凧をプレゼントいたします。
★実施要綱は、申し込み受付後にFAXまたはE-Mailで送信します。

問合せ先
東織健保組合 総務課
03-3661-2251

「日本の凧の会」は凧の好きな人なら誰でも参加できる楽しい集いです。
毎年、凧あげ大会と例会に加えて、全国各地にある支部や団体が主催する凧あげ大会を後援するほか、海外各地の凧あげ大会にも会員有志が参加しています。

日本の凧の会ホームページ URL:www.tako.gr.jp/jpn



スキーができる 契約施設・協定施設が 利用できます！



※冬季施設の宿泊は連年の契約保養施設に含まれます。

冬季限定 契約施設

スキー場	施設名	住所・電話番号	個人負担金(税別)
浦佐(新潟県)	浦佐屋	新潟県南魚沼郡大和町浦佐31-2 0257-77-2161	平日・休日 ¥1,500～ 休前日 ¥2,500～
苗場(新潟県)	だいまる	新潟県南魚沼郡湯沢町三国230-1 0257-89-2035	平日・休日 ¥1,500～ 休前日 ¥2,500～
グリーンピア津南 専用グレンデ(新潟県)	グリーンピア津南	新潟県中魚沼郡津南町秋成 0257-65-4611	平日・休日 ¥4,450～ 休前日 ¥7,150～
片品高原(群馬県)	かたしな高原ホテル	群馬県利根郡片品村越本2990 0278-58-2161	平日(金曜日除く) ¥3,800～ 金・土・日 ¥5,900～
軽井沢(長野県)	ホテル・アクション軽井沢	長野県北佐久郡軽井沢町長倉4957-7 0267-45-2800	平日・休日 ¥3,500～ 休前日 ¥4,500～
たかつえ(福島県)	ホテル・アクション会津高原	福島県南会津郡岩村高杖原548 0241-78-3300	平日・休日 ¥4,000～ 休前日 ¥5,000～
あだたら高原(福島県)	阿多多羅	福島県二本松市岳温泉1-197-2 0243-24-2306	¥3,700～

冬季限定 協定施設

(株)けんぼレジャー予約センター…………… 03-3434-0333

スキー場	施設名	住所	個人負担金(税別)
布場スキー場	湯沢東映ホテル	新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢3459	平日・休日 ¥6,340～ 休前日 ¥10,540～
ピラタススキーリゾート	蓼科パークホテル	長野県茅野市北山5522	平日・休日 ¥2,000～ 休前日 ¥3,000～
あだたら高原スキー場	陽日の郷あづま館	福島県二本松市岳温泉1-5	平日・休日 ¥6,500～ 休前日 ¥10,500～

(株)エヌ・エフ・ケイ…………… 0120-80-3529

スキー場	施設名	住所	個人負担金(税別)
白樺高原国際スキー場他	白樺湖ビューホテル	長野県北佐久郡立科町 大字芦田八ヶ野字白樺湖1525	平日・休日 ¥3,400～ 休前日 ¥5,500～
斑尾高原スキー場	ダイヤモンド斑尾	長野県飯山市斑尾高原	平日・休日 ¥3,400～ 休前日 ¥4,450～
志賀高原一の瀬	ホテルジャパン志賀	長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬	平日・休日 ¥1,300～ 休前日 ¥2,350～

年末年始の料金やリフト券付き又はスキーパックの宿につきましては、利用施設へ直接ご確認ください。

問合せ 総務課 03-3661-2251

利用方法

利用したい施設へ直接連絡をして予約をとる
東京織物健康保険組合 総務課へ利用申請書を提出し利用通知書を受け取る
現地宿泊の際に利用通知書と料金を支払う



かぜの初期には、ビタミン類を多くとり、暖かくして汗を出すように心がけます。のどが痛いときは、鎮咳(ちんがい)・去痰(きょたん)効果のある食べ物をとると同時に、室内が乾燥しないよう注意します。また、高熱が続くようなら医師に相談しましょう。



梅

かぜのひき始めには、梅干しの黒焼きを。梅干し2個をフライパンなどで黒くなるまで焼いて果肉をほぐし、湯飲み1杯ほどの熱湯を注ぎ(好んで黒砂糖やショウガを加えてもよい)、上澄みを1日に2~3回飲みます。また、かぜで食欲が落ちてきたら、梅干し番茶がおすすめ。梅干し1~2個を湯飲みに入れて果肉をほぐし、熱い番茶を注いでよく混ぜ、果肉ごと飲みます。ハチミツなどを少量入れて飲みやすくしてもかまいません。

ネギとショウガ

漢方では、ともにかぜに用いられる生薬です。かぜのひき始めて頭痛、寒気のあるときは、ネギの白い部分5~10gとショウガ2g(粗みじん切りでもよい)を600ccの水で半量になるまで(30分くらい)煎じ、熱いうちに飲みます。煎じ液に、かつお節大さじ1と、みそまたはしょうゆを適量加え、サッと煮て味をつけると飲みやすくなります。発汗作用があるので、飲んだらすぐに布団に入ると、かぜの症状が緩和します。



ビワ

生薬4~5枚を1cmほどに刻み、600ccの水で半量になるまで(30分くらい)煎じます。煎じ液が薄い茶色になればでき上がりです。夜のせき込みで眠れないようなときも、飲み始めた日からずいぶん楽になります。

キンカン

発汗作用にすぐれ、せきやのどの痛みを鎮めるのに効果を発揮します。乾燥させた果実または果皮6~10gを600ccの水で半量になるまで(30分くらい)煎じ、これを1日分として数回に分けて飲みます。



ダイコン

のどが痛いときは、厚く輪切りにしたダイコンを皿(深皿)に置き、上部をスプーンでえぐり取ったら、そのくぼみに水アメを入れて一晩くらい置き、しみ出てきた汁を飲みます。また、ダイコンをサイコロ状に切り、ハチミツと混ぜて漬け、ダイコンが浮いてきたらすくい取り、残った汁を飲んでみましょう。

使用上の注意

- *本文中の使用量は、あくまでも目安です。効果は人によって異なるので、食べすぎたり、飲みすぎたりしないようにしましょう。
- *自生の薬草を採取するときは、少なくとも1カ月、その近辺に農薬の散布がないことを確認してから採取してください。排気ガスや犬の尿などは、よく水洗いすれば問題はありません。
- *煎じ液をつくる時の基本は、食材を水に入れて、いったん沸騰させてから、とろ火で半量になるまで煎じます。

役に立つ健康診断(健診)の知識

第4回



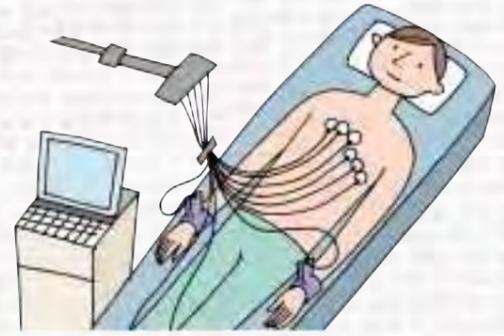
健康管理センター長
酒井 直美

心電図検査

心臓は一分間に4.2もの血液を送り出すポンプで、強力な筋肉で出来ています。健康診断での心臓の検査は3つです。胸に聴診器をあてて心音を調べること、レントゲンで大きさや形の異常をみること、そして心電図です。

心電図検査とは

皆さんはご自身の体の中に小さな発電所があることをご存知ですか。おなかの中にある赤ちゃんの時からトントンと脈打っている心臓。心臓にある洞結節が発電所です。ここから定期的に発する電気刺激が心筋全体に広がって心臓を動かしています。心電計は、体表で測定されるはずが3mVの電流を感知して波形を描くもので、今から約100年まえにオランダ人のEinthovenが完成させたものです。人の顔が皆違うように、心電図の描く波形も、ひとりひとり少しずつ違う個性があります。



心電図では何がわかるの

健康診断では、心電図の波形の変化を文字にして表記します。病気としての意味のない変化も所見として記載されていますので、判定が経過観察(一年後)の場合は心配しないでください。心電図検査で見られる病気は、不整脈、心筋梗塞やその危険がせまっているもの、心肥大などです。

動悸や胸痛と心電図

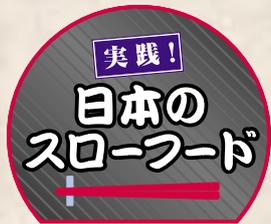
胸がドキドキしてつらいと訴える方の中には、不整脈が原因になっている場合があります。心電図検査が有効です。しかし、心電図をとったときに症状がでていない場合は診断にはあたりませんので循環器科で診察を受けてください。ただし若い方のドキドキは、心配な病気は少なく心臓が原因でないことのほうが多く経験されます。胸痛もしかり。胸痛があるので狭心症ではないかと心配するのですが、「心臓神経症」という胸の痛くなる症状のみの病気のかたも年齢を問わず多くいます。

高齢者とスポーツ

高齢のアスリートが増えているそうです。これから本格的に運動をしたいと考えている方、運動をしたいけれど心臓が心配という方は、事前に負荷心電図という精密検査を受けておくとよいでしょう。運動をしながら心電図を

測定して、不整脈の出現や、心臓の血管の異常を調べます。心臓の血管が細くなり始めていても安静時には、症状も心電図の異常もでないので、運動を負荷して調べるのです。運動による突然死を予防するためです。





旬の素材、昔ながらの調理法を用いた日本のスローフードを、ご家庭で簡単に作れるようアレンジしました。素材の味を活かした、滋味あふれる料理をお楽しみください。

山の芋鍋

秋田県の山の幸がふんだんに盛り込まれた名物料理を、家庭でも手軽に作れるようアレンジしました。山芋は昔から滋養強壮によいとされ、生活習慣病やがんの予防に効果的です。



1人分 269 Kcal 塩分 2.3g 20分

材料(4人分)

- 長芋……………400g
- 鶏もも肉……………1枚
- ごぼう……………1本
- まいたけ……………1パック
- 長ねぎ……………1本
- せり……………1束
- だし汁……………4カップ



- みりん……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/2

作り方

長芋は皮をむいてすりおろす。鶏もも肉は一口大のそぎ切りにし、ごぼうはささがきにして水にさらす。まいたけは小房にさき、長ねぎはななめ薄切りにする。せりは3~4cmの長さに切る。土鍋にだし汁とAを加えて煮立て、鶏もも肉、水気を切ったごぼうを入れ、アクをのそいで煮る。火が通ったらまいたけ、長ねぎを加えてさっと煮る。仕上げに長芋、せりを加え軽く煮立てる。

栄養MEMO

長芋のぬめりは「ムチン」と呼ばれる成分で、滋養強壮効果や、胃腸の粘膜を保護し潰瘍を予防する効果などがあります。また、ごぼうに豊富に含まれる食物繊維にはコレステロールの排泄を促す作用があり、糖尿病や動脈硬化予防などが期待できます。まいたけには免疫強化作用があり、がん予防に効果があります。

ポイント

長芋は仕上げにふんわり入れて、火を通しすぎないのがポイント。

春菊としめじの白和え

白和えは日本の伝統的な家庭料理で、昔から旬の野菜や果物を用いて作られてきました。豆腐で和えるので栄養価が高く、良質なたんぱく質やカルシウムを豊富に含む、骨粗しょう症や貧血を予防します。



1人分 160 Kcal 塩分 1.1g 15分

材料(2人分)

- 春菊……………150g
- しょうゆ……………小さじ1/2
- しめじ……………1/2パック
- 酒……………小さじ1
- 塩……………少々
- 木綿豆腐……………1/2丁
- 白練りごま……………大さじ2



- 砂糖……………大さじ1/2
- 塩……………少々
- しょうゆ……………小さじ1/2

作り方

春菊はさっとゆで、食べやすい長さに切る。しめじは石づきをのぞき、耐熱皿に入れAをふりかけラップをし、レンジ強(500w)で1分加熱する。木綿豆腐はペーパータオルに包み、重石(石・皿など)をのせ10分おき、水切りする。春菊にしょうゆをふりかけ混ぜ、軽く水気をしぼる。ボウルに木綿豆腐を入れ、白練りごまを加えゴムべらでよく混ぜる。Bも加えさらによく混ぜ合わせる。に、水気を切ったしめじを加えて和える。

栄養MEMO

春菊には胃腸の働きを促し、たんを切る作用があります。また、豊富に含まれるビタミンAは肌荒れを防ぎ、がん予防にも効果があります。しめじにはナイシアンが含まれており、冷え症改善の効果が期待できます。

ポイント

豆腐の水切りをしっかりと行うことが、おいしく作るコツ。



レシピ・料理製作
藤井 恵
管理栄養士・フードクリエイター
栄養バランスを考えた、おいしくて簡単な家庭料理が人気。日本テレビ「3分クッキング」など数多くのテレビ番組や雑誌で活躍中。

撮影:菅原史子
スタイリング:高木ひろ子