

塩分控えめでもおいしいレシピ 根菜の酢鶏



材料 (2人分)

鶏もも肉	小1枚 (200g)
(下味) 酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
大根	100g
れんこん	1/2節 (75g)
生しいたけ	2枚 (40g)
赤パプリカ	1/4個 (40g)
大根の葉	40g
(A) 砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
ケチャップ	大さじ1
酢	大さじ1
ブラックペッパー	少々
片栗粉	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に入れて下味をもみ込む。
- ②大根とれんこんは皮をむき、8mm厚さのいちょう切りにする。生しいたけは軸を取り、4等分に切る。赤パプリカは乱切りにする。大根の葉はさっとゆでて水気を絞り、小口切りにする。
- ③カップに(A)の材料を入れ、混ぜ合わせておく。
- ④①のポリ袋に片栗粉を加えたら、袋に空気を入れ、口を閉じてシャカシャカと振り、まんべんなく片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにごま油を入れて中火にかけ、④の鶏肉、大根を入れる。大根に焼き色がついたら裏返す。
- ⑥鶏肉に火が通ったら、れんこん、生しいたけ、赤パプリカ、大根の葉の順に加え、混ぜ合わせておいた(A)を加えて味を調える。全体にとろみがつくまで炒めたら、器に盛り付ける。

1人分
324kcal
塩分1.5g



・撮影 花田真知子
・スタイリング 佐藤絵理
・料理制作 柴田真希 (管理栄養士)

注目食材 大根

根にも葉にもカリウムが豊富に含まれます。根には消化酵素のジアスターゼやオキシダーゼが含まれるので、胃もたれや消化不良があるときにおすすめ。葉にはβ-カロテン、ビタミンB1、B2、Cなども含まれます。



時短ポイント



鶏肉は早く火が通りやすくなるよう、一口大に切ります。ポリ袋に入れて片栗粉をつけると、少ない量の片栗粉で、短時間でまんべんなくつけられ、ボウルを洗う手間も省けます。

けんぽだより

2020
春号

<http://www.kenpo.senko.jp/>

TOPICS

- 2020年度 予算のお知らせ P.2
- 被扶養者の要件に「国内居住」が加わりました P.4
- 2020年度 現況調査の実施 P.5
- センコー健保電話健康相談のお知らせ P.8
- 一生、自分の足で歩く! 新習慣 足指力 P.9
- 家族防災 持ち出し袋の準備! P.10
- 夏場の脳梗塞に注意しましょう! P.11
- 塩分控えめでもおいしいレシピ P.12

自覚症状がなくても、
「高血圧」に
注意! P.6



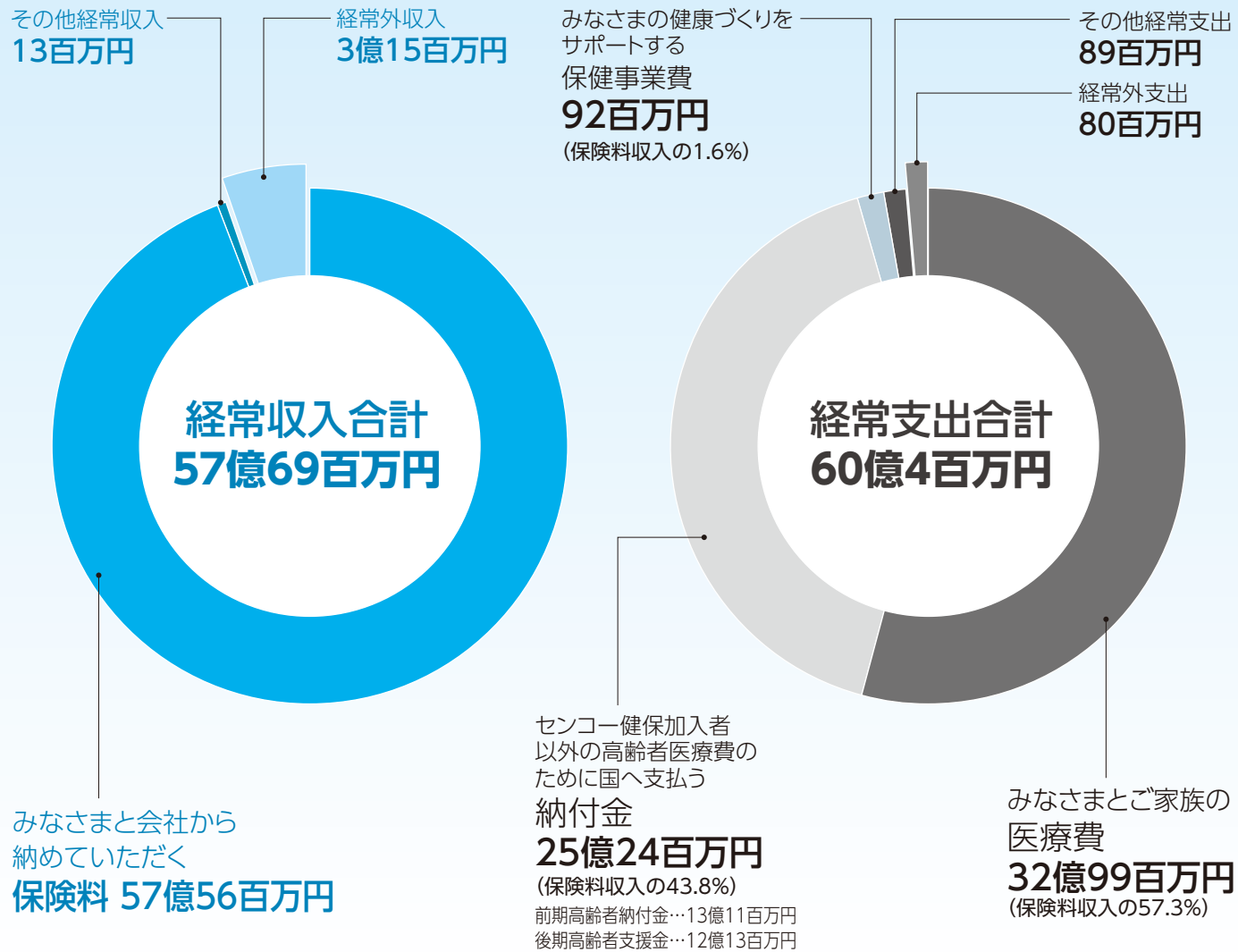
センコー健康保険組合

2020年度 予算のお知らせ

2020年2月17日に開催された組合会にて、2020年度予算が承認されました。

健康保険

予算総額…… **60億84百万円**
 経常収支…… **▲2億35百万円**



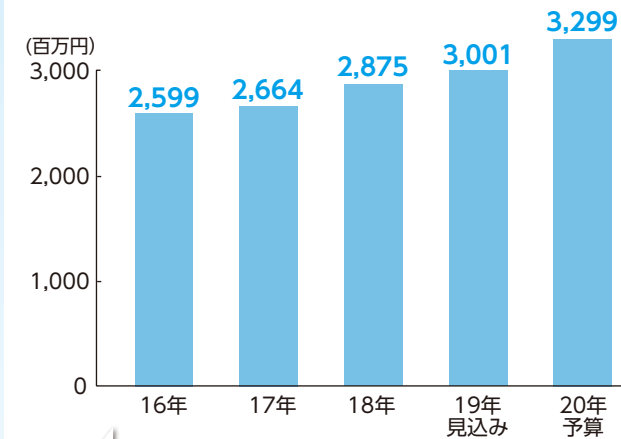
予算基礎数値

- ▶ 被保険者数……………14,150人
- ▶ 被扶養者数……………9,595人
- ▶ 被保険者平均年齢……………44.43歳
- ▶ 保険料率(調整保険料率含む)……………103%
- [事業主54% 被保険者49%]

- ☑ 事業所編入に伴う被保険者数増加により、保険料は前年度予算比11.1%増加
- ☑ 医療費は前年度予算比9.9%増加、高齢者納付金は15.6%増加。
- ☑ 保険料収入に占める医療費と納付金の合計割合は101.2%(1.1ポイントアップ)。

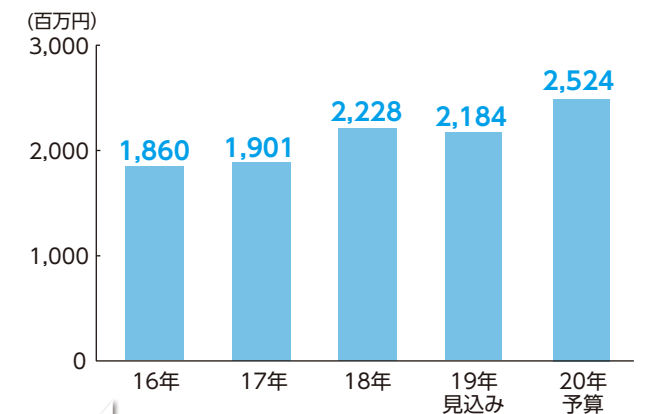
▶ 健保組合の保健事業を積極的に活用し、日々の健康管理にお役立てください。

医療費の推移



医療費は増加の一途をたどっています。

高齢者納付金の推移



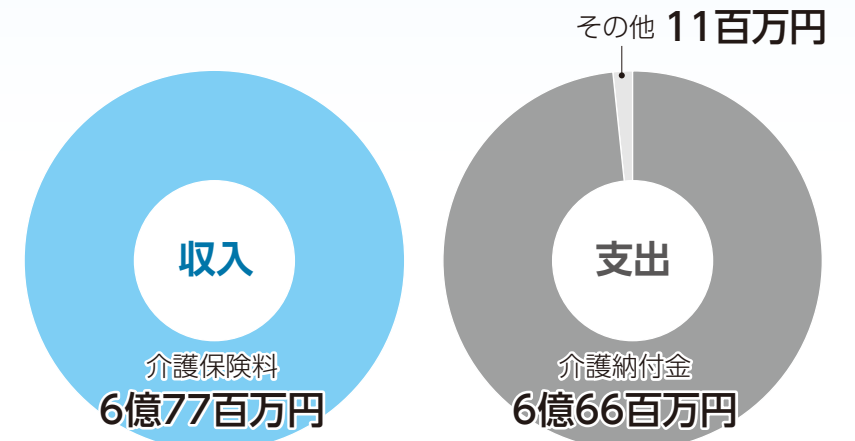
高齢者納付金は保険料収入の44%を占めており、高い水準を維持しています。

介護保険

予算総額…… **6億77百万円**

予算基礎数値

- ▶ 介護保険第2号被保険者たる被保険者数……………8,750人
- ▶ 介護保険料率……………18.5%
- [事業主9.25% 被保険者9.25%]



2020年
4月から

被扶養者の認定要件に 「国内居住」が 加わりました



日本国内に住民票があれば、原則、国内居住要件を満たすことになります。ただし、国内に住民票がない場合でも、「日本国内に生活の基礎があると認められる」ときは、例外として取り扱われ、添付書類の提出が必要になります。

日本国内に生活の基礎があると認められるケース

例外として認められる事由	添付書類
① 外国に留学する学生	ビザ、学生証、在学証明書、入学証明書等の写し
② 海外赴任に同行する家族	家族帯同ビザ
③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人	ビザ、ボランティア派遣機関の証明、ボランティアの参加同意書等の写し
④ 海外赴任中に出産・結婚などで身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人	出生や婚姻等を証明する書類等の写し
⑤ その他、日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人	個別に判断して対応

※書類が外国語で作成されたものであるときは、その書類に翻訳者の署名がされた日本語の翻訳文の添付が必要です。

要件を満たしていないことが判明した場合は、法施行日に遡り資格喪失となる場合があります。資格喪失後の医療費については、後日返還請求いたします。

ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは健保組合まで届け出てください!

被扶養者であるご家族が「就職した」「パート先で被保険者になった」などの場合は、被扶養者ではなくなります。「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、5日以内に健保組合へ届け出てください。

〈就職した・他の制度に加入した〉

- 被扶養者が就職して勤め先の健保組合等の被保険者になったとき
- 短時間で働く被扶養者がパート先で被保険者になったとき

〈収入が増えた〉

- 被扶養者の年収が130万円以上、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
- ※60歳以上または障害がある場合は、年収180万円以上になったとき(老齢年金・障害年金・遺族年金を含む)

〈別居したとき〉

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき

〈仕送り額が変わったとき〉

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき

〈失業給付金の受給を開始した〉

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日当たり3,612円(60歳以上は5,000円)以上のとき

〈75歳になったとき〉

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- ※65歳~74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者となった場合も同様

〈その他〉

- 被扶養者が結婚して配偶者の被扶養者になったとき
- 被扶養者と離婚したとき
- 被扶養者が亡くなったとき

2020年度 現況調査の実施

ご家族の加入者適格を毎年実施します! 調書および証明書類の提出は**8月31日(月) 厳守**でお願いします。

どうして現況調査が必要なの?

A 法定手続きです。

現況調査は、健康保険法施行規則第50条により、毎年実施するように定められています。厚生労働省の指導では、毎年1回以上の実施が求められています。

A 公正を担保するためです。

被扶養者(家族加入者)の有無にかかわらず、被保険者(加入者)の報酬によってのみ保険料を徴収しています。独身者であれ、大家族の世帯主であれ、報酬が等しければ納める保険料は同額です。

A 財政負担に影響します。

被扶養者の数に比例して財政を圧迫させるのは、医療費や給付金だけではありません。高齢者医療制度を支える拠出金も増加します。

- 調査の結果、被扶養者に該当しない場合は、9月1日付で資格喪失となります。
- 調査にご協力いただけなかった場合は、被保険者証を無効といたします。
- 資格喪失(無効)後の医療費については、後日返還請求いたします。

健康保険組合が認める「直接的必要経費」一覧表

自営業者の収入について

- 健康保険法における被扶養者の要件は「収入」が130万円(60歳以上ならびに障害年金受給者は180万円)未満であり、いわゆる税法上の「所得」で判断するものではありません。
- 健康保険法における自営業者等の収入については「総収入」から「直接的必要経費」を差し引いた額となっております。なお、給与収入者については「総収入」にて判断することとなり、必要経費は一切認められていません。

健康保険組合では、下記の「直接的必要経費」を確定申告時の収支内訳書(または「損益計算書」)の各所得別に定めています。申告された「収入金額」から、各「経費」の額を差し引いて収入計算します。

科目	判定	科目	判定	科目	判定
仕入原価	○	租税公課	×	損害保険料	×
給料賃金	-	荷造運賃	○	修繕費※2	△
外注工賃	○	水道光熱費※2	△	消耗品費	×
減価償却費※1	△	旅費交通費※3	△	福利厚生費	×
貸倒金	×	通信費※2	△	雑費※4	△
地代家賃※2	△	広告宣伝費	○		
利子割引料	×	接待交際費	×		

※1 原則、認めません。ただし、同年中の購入物については、その内容を申告(裏づけする書類を添付の上)いただいた場合に限り、個別判断させていただきます。

【裏づけ書類】領収書等の写しを添付。支払日、支払者、支払先、購入物が明確なものに限ります。レシートは認めません。

※2 収支内訳書の「住所」と「事業所住所」が同一の場合は、用途(事業所用・自宅用)が混在しているため、50%のみ直接的必要経費として認めます。

※3 通勤に伴う費用については、直接的必要経費として認めません。

※4 原則、認めません。ただし、その内容を申告(裏づけする書類を添付の上)いただいた場合に限り、個別判断させていただきます。

【裏づけ書類】領収書等の写しを添付。支払日、支払者、支払先、購入物が明確なものに限ります。レシートは認めません。

CHECK

☑ 直接的必要経費

その費用なしには事業が成り立たない経費のことをいいます。

☑ 扶養認定基準

$$\text{収入} - \text{直接的必要経費} = \text{生計を維持する収入}$$

生計を維持する収入が130万円未満(60歳以上および障害認定者は180万円未満)であること。

特定健診 **ここに注目!**

自覚症状がなくても、「高血圧」に注意!

血圧が高いと血管は常に圧迫されていて、動脈硬化を引き起こす危険性があります。

年齢とともに血圧は上昇する傾向があります。血圧が高くてもあまり自覚症状はありませんが、高血圧が続くと血管に大きな負担がかかり、全身の血管に障害が起こることがあります。高血圧から動脈硬化、そして脳出血や心肥大、腎硬化症など重篤な合併症につながることも。

特定健診で高めの数値が出たら、血圧が正常域になるように生活習慣を改善しましょう。



特定健診でチェックするのはココ!

項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値	わかること
収縮期血圧	130mmHg以上	140mmHg以上	心臓のポンプ機能により全身に血液が送り出されています。血圧とはその圧力のこと。心臓が収縮するとき(最高血圧)と拡張するとき(最低血圧)を調べます。血圧が高いと動脈硬化や脳血管障害、心臓病などになる危険性が高くなります。
拡張期血圧	85mmHg以上	90mmHg以上	

高血圧ってどんな状態?

全身に血液を送り出すために、心臓はポンプのように働き、血液は全身に酸素や栄養を届けています。このとき、血液によって血管にかかる圧力が「血圧」です。心臓から送られる血液の量が多かったり、血管が細くなり血液の流れが悪くなったりすると、血圧は高くなります。血圧は時間帯や状況によっても変化しますが、基準を超えて高い状態が続くと血管に負担がかかるので、治療の対象になります。

血液の流れが悪くなった…!

? どうして

- 寒さや緊張で血管が縮む
- 血管にコレステロールがたまって、通り道が細くなっている
- 血液がドロドロになっている

血圧を上げて全身に血液を送る



高血圧

血液の量が多くなった!

? どうして

- 濃い味つけが好きで塩分をとりすぎている
- 腎臓の機能が弱っている
- 肥満が進んでいる

血圧が上がる

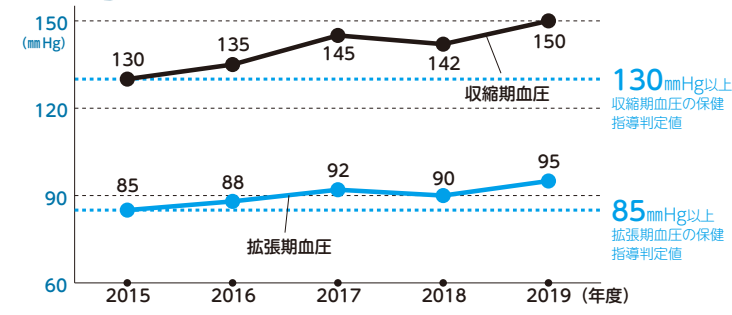
軽症の高血圧には有酸素運動も効果的

一般的に運動習慣のある人のほうが運動習慣のない人に比べて、血圧が低い傾向にあります。ウォーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動は、長期間続けていると、血圧を下げる作用があるといわれています。ただし、重症の高血圧の人、すでに心臓や血管に病気のある人、腎臓に機能障害がある人は、運動が制限されることがあるため、主治医に相談しましょう。



Aさんの 健診結果

こんな変化はありませんか?



味の濃いものが好きで、ラーメンの汁も残しません

自覚症状がなくても血管に負担がかかり続けている!?

Aさん(45歳 男性)

血圧をコントロールするには

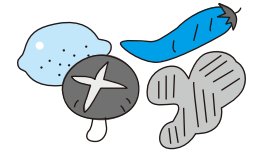
1日8g^{*}を目標に
※第2次健康日本21の目標値より

まずは減塩と食生活改善を

食事では塩分を減らし、塩分排出効果のあるカリウムを積極的にとるようにしましょう。

塩分を減らすコツ

- 料理の味つけは薄味にだしや酸味、辛味、香りなどで味に変化をつける



調味料は計測して使う

● 塩分1gに相当する調味料

調味料	量	塩分当量
食塩	小さじ1/6	1g
濃口しょうゆ	小さじ1強	1g
米みそ(淡色辛みそ)	小さじ1・1/3	1g
ウスターソース	小さじ2	1g
トマトケチャップ	大さじ2	1g
マヨネーズ	大さじ4強	1g

(日本食品標準成分表2010より算出)

- 麺類の汁は全部飲まないで残す

- みそ汁などの汁物は1日1杯までにして、野菜などを加えて具たくさんにする



血圧を下げる働きのあるカリウムをとる

塩分(食塩)の主成分はナトリウムで、水分をため込んで血圧を上げるのに対し、カリウムはナトリウムや水分の排出を助けるので、血圧を下げる働きがあります。カリウムは多くの食品に含まれていますが、野菜や果物、豆類、いも類、海藻、きのこ類に多く含まれています。これらの食品には、カリウムとともに血圧を下げる働きのあるマグネシウムやカルシウムも豊富なので、積極的にとりたいたいものです。

なお、腎臓に機能障害のある人は、カリウムの摂取を控えたほうがよい場合もあるので、医師に相談しましょう。

食品 100g当たりのカリウム含有量

● カリウムを多く含む食品 (単位:mg)

焼きのり	2,400
生わかめ	730
アボカド	720
ひきわり納豆	700
ほうれん草	690
大豆(ゆで)	570
里いも(水煮)	560
モロヘイヤ	530
アジ(焼き)	490
かぼちゃ(ゆで)	480
エリンギ	460
バナナ	360
じゃがいも(水煮)	340



(日本食品標準成分表 2010 より)

24時間ファミリー健康相談 ベストドクターズ®・サービス

保健師・看護師・栄養士などの
専門相談員が体の病気、
職場やご家庭でのお悩みにお答えします

●24時間**無料**の健康電話相談
「ファミリー健康相談」

●三大疾病などにかかった場合は、専門医をご紹介
「ベストドクターズ®・サービス」



子どもが急に
熱を出した

どの診療科に
受診すべきか
わからない

病気が
なかなか
よくなる

育児・介護の
効率的な方法を
相談したい

あなたのそのお悩み、専門家がお答えします
まずはお気軽にご相談ください

専用
ダイヤル

詳しくは…「けんぽだより」をご覧ください。

相談料無料

プライバシー厳守

年中無休

サービス番号 ①

「ファミリー健康相談」

体の健康に関して電話で相談できます。

ご利用者 センコー健保加入者とその家族

受付時間 年中無休・24時間サービス

サービス番号 ⑤

「ベストドクターズ®・サービス」

三大疾病などにかかったとき、専門医をご案内します。

ご利用者 センコー健保加入者

受付時間 月～土曜日10時～21時(日曜・祝日・年末年始は休み)

一生、自分の足で歩く！新習慣

湯浅慶朗 足指研究所 所長
理学療法士 東京大学スポーツ先端科学技術拠点にて研究

「足指力」を上げて、一生歩ける体を手に入れる！



▲O脚で悩んでいた妻の脚



▲靴下を履いて1週間後の妻の脚

ひろのば
体操

1日1回5分！



足指を広げて伸ばす「ひろのば体操」をWEBで公開中！
beauty.yoshiroyuasa.com/hironoba/

私は足や膝、腰の悩みなどを抱えた方に、足指の機能を取り戻す訓練を取り入れることで、治療に当たる理学療法士。もう手術するしかないと言われた方が、痛みもなく歩けるようになった場面に立ち会うたび、無上の喜びを感じます。

でも最初からこんな治療をしていたわけではありません。リハビリテーション専門学校を卒業後、ある療養型病院に就職しました。そして2年が過ぎた頃、同じリハビリをしても良くなる方と良くならない方がいることに気がきました。ただ違いを探しても答えは見つかりません。結局5年目に志半ばで退職しました。

それからしばらくして妻と出会い結婚をしたのですが、いつも痛み止めを飲んでいて、どうしたのか聞くと「小学生の頃からひどいO脚に悩まされ、膝痛や股関節がある」と言います。そんな不健康な妻と一緒にいたのですが、ふとしたことをきっかけに妻の足元を見ると、小指が地面から離れていることに気がきました。これが人生の転機となったのです。

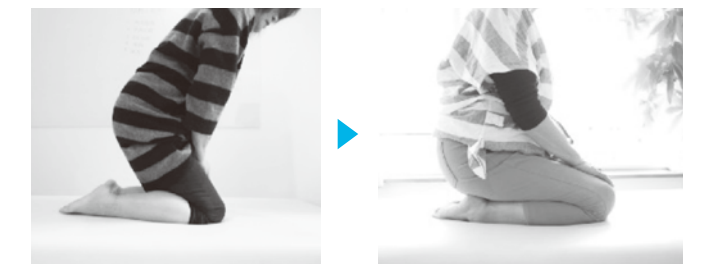
私が渡したのが、履いた瞬間、足の踏ん張り力が変わったことがわかる、特殊な加工を施した5本指の靴下。すぐに妻に履かせると、「小指が地面について足の内側に力が入る！」と妻が言いました。早速、妻の脚の写真を撮り、1週間後と比べると、O脚が改善していたのです。膝痛や股関節痛も消えていました。たったこれだけで改善するなんて…。これを追求していけば、志半ばにして挫折してしまったリハビリでたくさんの人を救えるかもしれない、とワクワクしたのを覚えています。私は必死に足指の機能について勉強を始めました。でも、教科書に載っていない未知の分野だったので文献もありません。

それでも答えは患者さんの足にあると思い、足を見て、触り続けました。そのうちに足指をまっすぐに伸ばすだけで体が安定する人が続出したのです。

「土台」安定し、負担軽減！ 足指広げて体調改善

数々の試行錯誤の末、1日たったの5分、足指を広げて伸ばす「ひろのば体操」を考案し、正座ができなかった方が正座ができるようになったり、杖をついていた方が杖なしで歩けるようになったり、数々の奇跡を目の当たりにするようになりました。

人はどんな状態からでも回復する能力を持っていて、無限大の可能性を秘めています。「とにかく足はカラダの土台。土台を整えれば自然に姿勢が良くなり、体の不調も自然に元に戻ることで健康を保つことができるのです」道具を使わず、いつでも・どこでも・誰にでも・簡単にできる「ひろのば体操」を日本中に広げたいと思っています。



▲変形性膝関節症の60代の女性。来院時は、膝の痛みで長時間歩けず、正座もできなかったが、足指を広げることによって徐々に改善。2ヶ月後には、正座ができるようになった。

家族防災



持ち出し袋の準備!

持ち出し袋は2つに分けて準備しましょう。災害発生直後にサッと持ち出す袋はリュックが、安全が確保されてから持ち出す袋はキャリーバッグがオススメです。

1次持ち出し袋例

緊急時に各自が持って逃げる。「命を守り、安全に避難する」を念頭に中身を厳選



- こんなものも入れておこう
- タオル、手ぬぐい
 - トイレ用ペーパー
 - ビニール袋(大中小)
 - 筆記用具(油性マジックも)
 - 携帯ラジオ
 - 乾電池
 - 健康保険証、免許証のコピー
 - 現金(小銭も)
 - 家族やペットの写真
 - 生理用品(女性)
 - おもちゃ(子ども)

2次持ち出し袋例

災害が落ち着いてから出番。「避難所で3日間程度生活する」ことを想定して準備



- こんなものも入れておこう
- ライト(ランタン)
 - 洗濯ばさみ
 - 新聞紙
 - ガムテープ
 - ロープ
 - 段ボール
 - ビニールシート
 - ティッシュ
 - ハンドクリーム/ワセリン
 - オールインワンジェル
 - 手鏡、ヘアゴム

防災メモ



非常用持ち出し袋だけでは不十分。「家庭の備蓄品」も忘れずに

備蓄品はライフラインの止まった自宅で、1週間程度の被災生活を送ることを想定して準備します。カセットコンロやガスボンベは必須。ランタンなどの明かりは複数個が必要です。水は料理で使う分も含めて大人1人につき1日3ℓを目安にしてください。食料品は主食、主菜、副菜をバランスよく揃えて。ビタミン不足になりがちなのでフリーズドライの野菜や、ジュース、ドライフルーツなども活用しましょう。

収納場所はクローゼットやキッチンなど複数個所に分けるのがオススメです。

★持ち出し袋や備蓄品は半年に1回程度中身の点検を行いましょう。

監修：天野勢津子 防災士・イラストライター わかりやすいイラストと文章で防災意識の大切さを伝えている。

夏場の脳梗塞に注意しましょう!

脳卒中は寒い冬場に発症しやすいというイメージがありますが、脳卒中のなかでも脳梗塞は6～8月の夏にも多く発症し、初期症状が似ているため熱中症とまちがえやすいといわれます。暑さが本番を迎えるこれからの時期は、熱中症とともに脳梗塞への注意が必要です。

脳卒中のタイプで発症する季節が違う

脳卒中とは、脳の血管が破れたり詰まったりして、その先の細胞に栄養が届かなくなり、細胞が壊死を起こす病気です。発症すると一命を取りとめても重度の後遺症が残ることもあり、寝たきりや認知症の原因にもなっています。

脳卒中は、血管が破れるタイプの「脳出血」「くも膜下出血」と、血管が詰まるタイプの「脳梗塞」に

分けられます。このうち「脳出血」と「くも膜下出血」は冬場に多くみられますが、「脳梗塞」は夏場にも多くみられます。夏は大量に汗をかくため脱水状態になりやすく、体内の水分が不足すると血液は粘度を増し、血のかたまり(血栓)ができて血管が詰まりやすくなるからです。

脳梗塞の予防と対策

脳梗塞が発症しやすいのは、6～8月の夏場、睡眠中と起床後2時間以内といわれます。そのため就寝前と起床後にコップ1杯の水を飲むようにしましょう。適度な水分摂取は脱水を防ぎ、脳梗塞だけでなく熱中症の予防にもなります。

ただし、脳梗塞は他の季節でも発症し、加齢や生活習慣と深い関係があります。脳梗塞の3大危険因子といわれる高血圧、高血糖、脂質異常を予防するため、日ごろから食事や運動、喫煙、飲酒など生活習慣を改善することが重要です。

時間を決めて水分補給

のどの渇きを感じなくても時間を決めて少しずつ水を飲みましょう。



お酒の飲み過ぎに注意

お酒には利尿作用があるため、脱水症状が進んでしまいます。



就寝前・起床後にコップ1杯の水を

睡眠中は水分補給ができないので、就寝前と起床後に水分補給をしましょう。



冷房で室温や湿度をコントロール

睡眠中も汗をかいて体内の水分は失われます。上手に冷房を使って室温や湿度を調整しましょう。



こんな兆候があったら すぐに救急車を呼びましょう

めまい、ふらつきは熱中症でもみられますが、顔や体の半身にまひなどがあれば脳梗塞が疑われます。脳梗塞の治療の遅れは命にかかります。おかしいと思ったら、すぐに救急車を呼びましょう。

脳梗塞の前触れ

- 片方の手と足に力が入らない。
- 顔を含む、体の半身がしびれる。
- ろれつが回らなくなる、言葉が出なくなる。



- 片側の目が見えにくくなる、視野の一部が欠ける、物が二重に見える。
- めまいがする。
- ふらついて立てない、歩けなくなる。