

# 体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。

おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう！

元気のもとは  
食事から！



1人分  
344kcal  
塩分 3.9g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

## ニラたっぷり坦々鍋

材料 (2人分)

### ●肉みそ

植物油……………小さじ 1  
ねぎ……………大さじ 1 (みじん切り)  
しょうが……………1/2 かけ分 (みじん切り)  
豚ひき肉……………100g  
A [酒・しょうゆ・甜麺醤] 各小さじ 2 (合わせておく)  
こしょう……………少々

### ●鍋のベース

ラー油……………小さじ 1/2  
B 豆乳・水……………各 1 と 1/8 カップ  
鶏がらスープの素……………大さじ 1/4  
しょうゆ・練りごま……………各大さじ 1 と 1/2  
もやし……………1 袋 (ひげ根を取る)  
ニラ……………1 束 (ざく切り)

### (アレンジ活用術！)

スープに豚肉のビタミン B<sub>1</sub> やうまみが出ているので、メにごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。

(Check) ニラ



ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミン B<sub>1</sub> の働きを助け、疲労回復を促します。

料理制作 牧野直子 (管理栄養士)

### 作り方

- 肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。A を加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
- 鍋に B を入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラをのせる。
- ②の上に①をのせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

# けんぽだより

2020  
秋号

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

### TOPICS

- 2019年度 決算のお知らせ……………P.2
- OTC医薬品を使ってセルフメディケーション……………P.4
- 家族にうつさない!感染症にかかったときに守る8つのルール……………P.6
- 免疫力を上げる食べ方……………P.8
- ぐっすり眠ろう……………P.9
- 電話健康相談のお知らせ……………P.10
- Pep up あなたの手もとに健康のチカラを……………P.11
- 体を温めるぽかぽか鍋料理……………P.12

## 新型コロナウイルス感染症を予防しよう

P.5



センコー健康保険組合



2019年度

# 決算のお知らせ

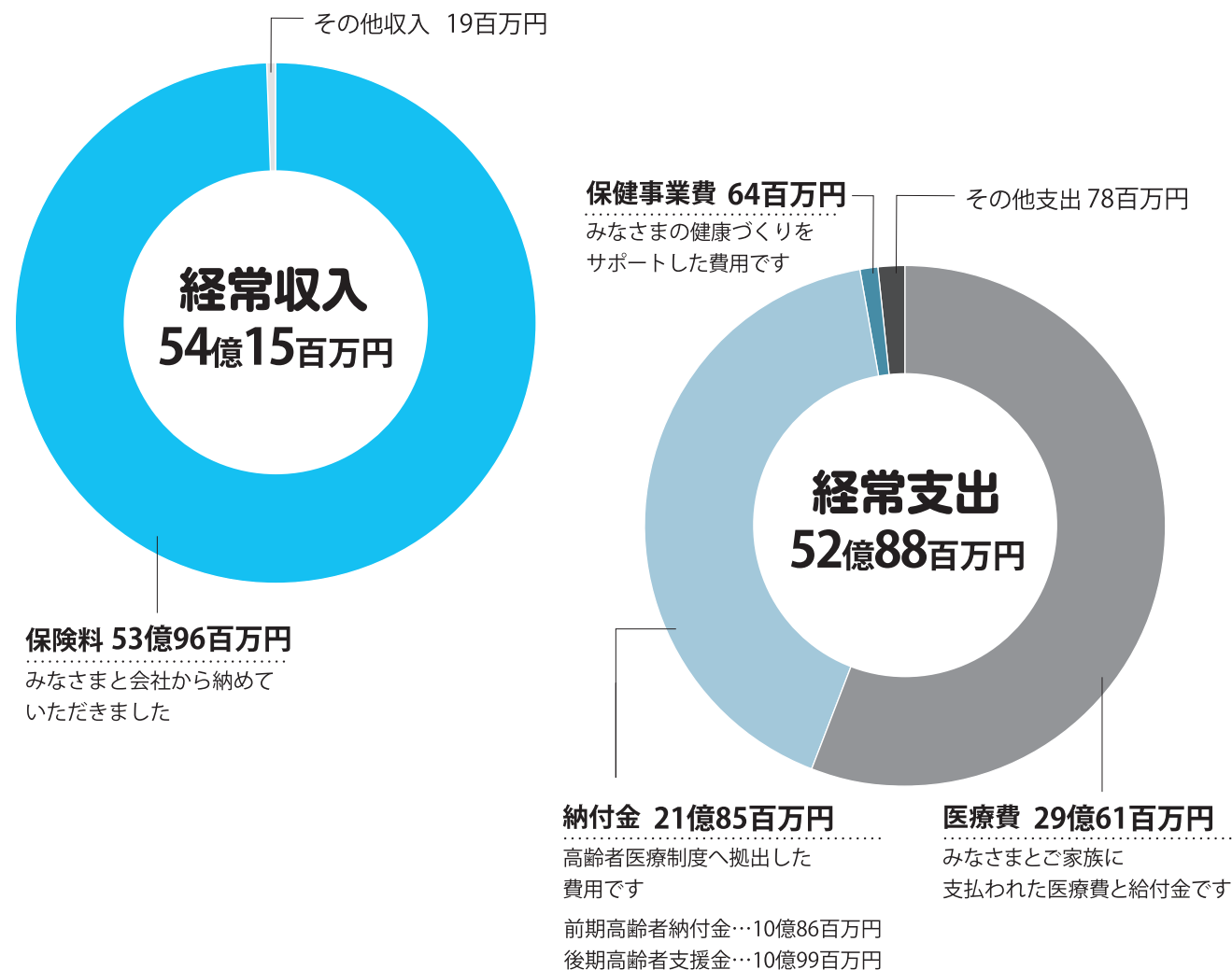
2020年7月27日に開催された組合会にて決算が承認されました

## 健康保険

### 決算基礎数値

- 被保険者数 ……12,748人
- 健康保険料率 [調整保険料率含む] …… 10.3%
- 被扶養者数 ……9,692人 (本人 4.9%・会社 5.4%)
- 平均年齢 ……44.42歳

## 経常収支 1億27百万円

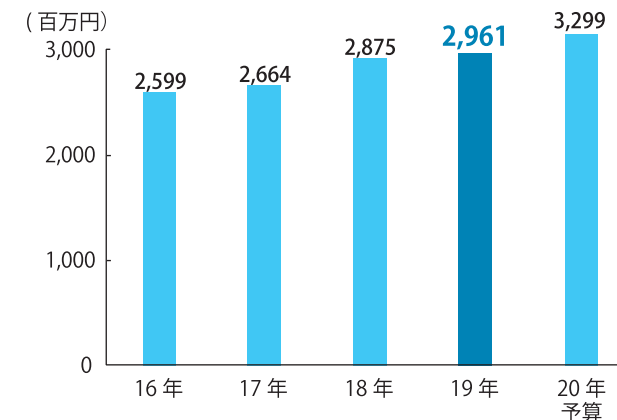


## 決算のポイント

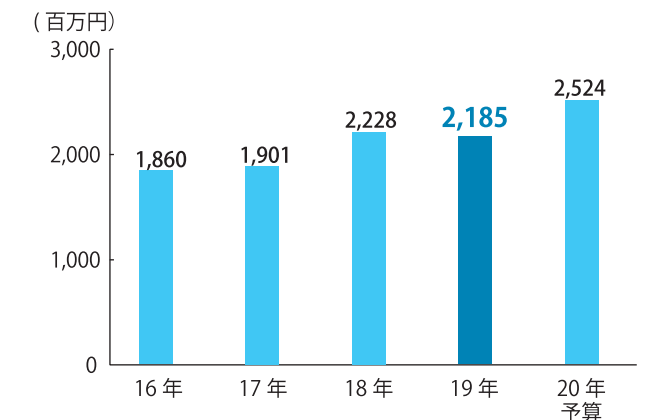
### 2年ぶりの黒字決算 経常収支1億27百万円

- 被保険者数および賞与支給額の増加により、保険料収入が前年度比 7.2% 増。
- 医療費は増加傾向が続き、前年度比 3.0% 増。
- 納付金は前期高齢者納付金の減少により、全体で前年度比 1.9% 減。
- 保険料収入に占める医療費と納付金の合計割合は 95.37%。
- 2020 年度も効果的な保健事業を実施し、将来的な医療費抑制をめざしてまいります。

### 医療費の推移



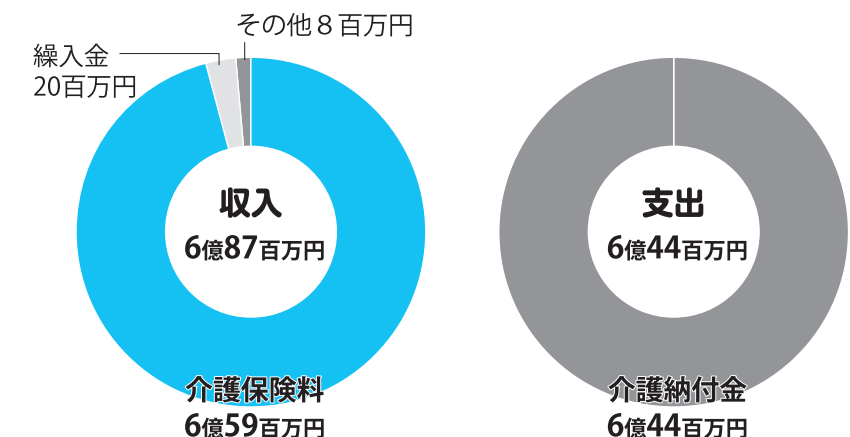
### 高齢者納付金の推移



## 介護保険

### 決算基礎数値

- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 ……7,949人
- 介護保険料率 …… 1.85% (本人 0.925%・会社 0.925%)



熱っぽいけど...  
病院に行く時間  
なさそうだなあ

市販薬じゃダメかしら?  
駅前の薬局で  
相談してみましょ

OTC医薬品を使って

# セルフメディケーション

かぜなどは、OTC 医薬品で  
セルフメディケーションができますよ



セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。  
OTC医薬品 (OTC: Over the Counterの略) とは、薬局などで医師の処方せんなしで購入できる医薬品のことで、病院にかかるほどの不調ではないとき、病院にかかる時間がないとき、病院がお休みのときなどのセルフケアに役立ちます。

## セルフメディケーションの ポイントを教えて!

- 日頃から体力や抵抗力が落ちないように運動・食事・睡眠などの生活習慣に気を配る
- 年1回の健診、体重・血圧測定など、自分の健康状態を把握する
- 信頼できるかかりつけ医やかかりつけ薬局を見つける
- 軽い不調は OTC 医薬品と休養などでセルフケアする

## どんなときにどんな OTC 医薬品が使えるの?

不調の例	使える OTC 医薬品の例
かぜの初期症状	ベンザブロック、パブロンエース AX 錠などの総合感冒薬
軽い発熱・頭痛	ロキソニンS、タイレノール A などの解熱鎮痛薬
胃腸の不調	ガスター 10 などの胃腸薬
虫刺され、肌荒れ、痒み	ムヒアルファEX、フルコート F 軟膏などの外用薬
花粉症・季節性アレルギー	アレグラ FX などの抗ヒスタミン薬
目の疲れ	ロートV11、サンテPC などの点眼薬

でも、OTC 医薬品は効き目が弱いんじゃない?

処方薬と同じ“スイッチOTC医薬品”もあります



“スイッチOTC医薬品”は、これまでは処方せんがないと手に入らなかった医療用医薬品から転用され、同一の有効成分を含んだOTC医薬品のことです。スイッチOTC医薬品の種類は増えていて、処方せんなしで購入できる医薬品の選択肢が広がっています。例えば、一部のかぜ薬に含まれる解熱成分イブプロフェンも医療用医薬品の成分です。

OTC医薬品を購入する際は薬剤師や登録販売者に相談したり、製薬会社の相談窓口にお問い合わせ、症状に合ったものを正しく使用しましょう。服用中の薬がある人は「お薬手帳」を薬剤師に見せるなどして、のみ合わせを確認すると安心です。また添付説明書をよく読み、症状が重い場合や長引く場合は、かかりつけ医を受診することも忘れないでください!

レシートは大切に保管してください!

治療目的で購入したOTC医薬品は医療費控除の対象になります。また、2017年からはセルフメディケーション税制も始まり (5年間の特例)、税金の還付を受けられるチャンスも拡大しています。申告にあたってはレシートを保管しておく必要があります。

\* 医療費控除の詳細は、最寄りの税務署にお問い合わせください。

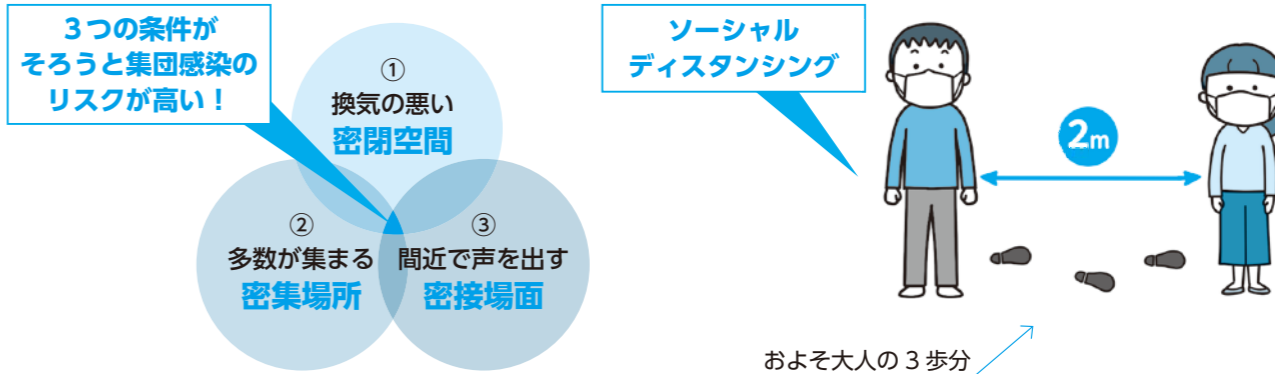


# 新型コロナウイルス感染症を予防しよう

新型コロナウイルス感染症の世界的な流行が続いています。いま一度、感染予防策を徹底しましょう。

## 3密を避けて人との距離をとりましょう!

感染を防ぐため、「密閉」「密集」「密接」の3つの「密」が重なる空間を避けます。人との距離はできるだけ2m (最低1m) とることが大切です。



★くしゃみやせきをするときは、せきエチケットをお忘れなく!

★流水30秒以上の手洗い、または手指のアルコール消毒も継続を!

## 新しい生活様式に移行することが必要です

- 屋内や会話するときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 遊びに行くなら屋内より屋外へ
- 毎朝、体温測定。発熱やかぜの症状があるときは無理せず休む
- こまめに換気



- 買い物は1人または少人数ですいた時間に。通販も利用
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 公共交通機関では会話は控えめに、混んでいる時間帯は避ける
- 食事は持ち帰りや出前、デリバリーも
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用

いきなり病院へ行かないで!

高熱や強いだるさ、息苦しさがある場合は

各都道府県の帰国者・接触者相談センターに連絡



最新の正しい情報は  
こちら

厚生労働省のホームページ

「新型コロナウイルス感染症について」

内閣官房ホームページ

「新型コロナウイルス感染症の対応について」

厚生労働省の電話相談窓口

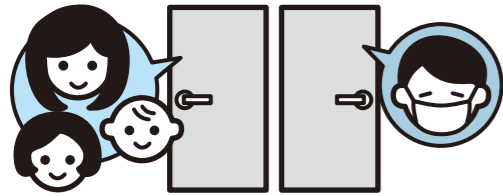
フリーダイヤル 0120-565653

[受付時間] 9:00 ~ 21:00 (土日・祝日も実施)



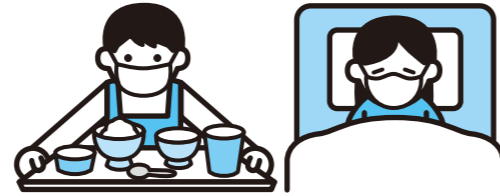
# ルール 1 部屋を分ける

患者は家族とは別室で療養、共有スペースの使用は最小限にし、食事も別室でとります。個室がなければ、ほかの家族との距離を保つ、カーテンで仕切る、寝るときに頭の位置を互い違いにするなどの工夫をしましょう。



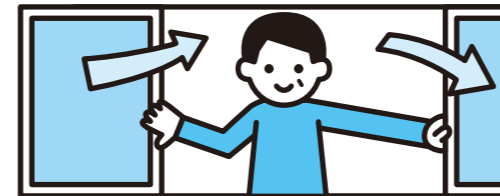
# ルール 2 世話をする人は1人

看病や体調の確認、食事を運ぶなど身の回りの世話をする人は感染のリスクが高いため、できるだけ1人に限定します。ただし、持病（心臓や肺の病気、糖尿病など）のある人、免疫力の低下した人、妊婦は避けましょう。



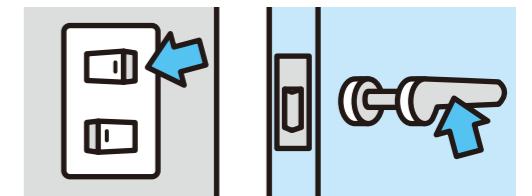
# ルール 5 日中は換気を

日中は、定期的に窓を開け新鮮な空気と入れ替えを。新型コロナウイルス感染症は、換気をしない密閉空間が感染リスクを高めることが指摘されています。患者の居室だけでなく、居間など共有スペースも換気しましょう。



# ルール 6 共用部分は消毒をする

トイレや電気のスイッチ、ドアノブなど、家族で共用する場所は、塩素系消毒液で消毒し、接触感染を防ぎましょう。新型コロナウイルスやノロウイルスは、患者の便からも排出されるので、トイレの消毒は念入りに。浴室は最後に患者が使用し、使用後に消毒を。



# ルール 3 全員マスクを着用

患者や世話をする人を含め、家族全員マスクを着けて過ごしましょう。新型コロナウイルスやノロウイルスの場合、世話をする人が患者の部屋で使用するマスクは、ほかの部屋に持ち出さないように。外すときはマスクの外側に触れないように注意しましょう。



# ルール 4 こまめに手洗い

帰宅したとき、患者と接したあと、ペットに触ったあと、トイレのあと、調理や食事の前、マスクを外したあとなど、こまめに石けんで手洗いを。ノロウイルス以外はアルコール消毒も効果的です。



# ルール 7 汚れ物は手袋・マスクを

使用した衣類・寝具類などは、手袋・マスクを着けて洗濯を。ノロウイルスの場合、家族のものとは分けてバケツなどで水洗いしたあと、消毒液につけます。いきなり洗濯機で洗うことは避けましょう。



# ルール 8 ごみは密閉して捨てる

患者が使用したティッシュやマスクなどはビニール袋に密閉して捨てます。ノロウイルスの場合、おう吐物の処理で使用した身支度一式、ぞうきんなどには消毒液をかけて捨てます。



## 感染症の自宅療養

## 家族にうつさない！ 感染症にかかったときに守る

感染力の強い、新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス。もしも、家族の誰かがかかってしまったら、ほかの家族へうつさない対策が必要です。基本となる8つのルールを覚えておきましょう。

# 8つの ルール

## 塩素系消毒液の 作り方

厚生労働省  
パンフレット参照

新型コロナウイルスでアルコール消毒液がないときやノロウイルスの消毒の際には、家庭用の塩素系漂白剤を使用して作る消毒液が効果的。用途にしたがって濃度を選びましょう。ただし、手指には使えないので注意しましょう。

ノロウイルス
部屋や食器、リネン類などの消毒に
塩素濃度 200ppm(0.02%)消毒液
家庭用の塩素系漂白剤(6%濃度)10mL + 水道水 3L

新型コロナウイルス
共用部分の消毒に
塩素濃度 500ppm(0.05%)消毒液
家庭用の塩素系漂白剤(6%濃度)25mL + 水道水 3L

ノロウイルス	新型コロナウイルス
おう吐物などの処理に	トイレ・洗面所の清掃後の消毒に
塩素濃度 1,000ppm(0.10%)消毒液	
家庭用の塩素系漂白剤(6%濃度)50mL + 水道水 3L	

※塩素系漂白剤に含まれる次亜塩素酸ナトリウムは、徐々に分解され、濃度が薄くなるので、ご注意ください。

健康を守る  
食べ方  
監修 ● 管理栄養士  
徳田 泰子

# 免疫力を 上げる食べ方

免疫力とは、ウイルスや細菌などの病原体をやっつけて体を守る抵抗力のこと。免疫力が低下すると、かぜなどの感染症にかかりやすく治りにくくなったり、疲れやすい、おなかを壊しやすい…といった状態になります。また、がんなどの病気にかかるリスクも高まります。

食事は免疫力を左右する大きな要素。病原体をやっつける免疫細胞も、毎日、必要な栄養をとらなければ活動できないからです。

免疫細胞を元気にして免疫力を上げる食べ方の基本は、栄養バランスのよい食事をとること。とくに、たんぱく質とビタミンA・C・Eをしっかりとり、腸内環境を整える食物繊維や発酵食品をとる、体を温めるものをとることがポイントになります。ストレスも免疫力を低下させるため、こまめにストレスを解消し、十分な睡眠をとることも大切です。



## 免疫力を上げる食べ方の3大ポイント

### たんぱく質と ビタミンA・C・Eをとる

- たんぱく質は免疫細胞の主成分で、不足すると免疫細胞が栄養不足になって活動が鈍る。ビタミンA・C・Eには免疫細胞を活性化し、感染症から体を守る作用がある。いずれも毎食とることを心がける。

#### たんぱく質の多いもの

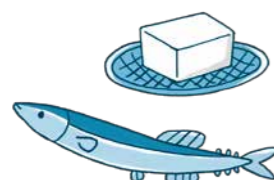
- 肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品(納豆や豆腐)、乳製品(牛乳やチーズ)

#### ビタミンA・C・Eが多いもの

- ほうれん草、ニンジン、トマト、ピーマン、ブロッコリー、かぼちゃ、パプリカなどの緑黄色野菜

#### ★ワンポイントアドバイス

たんぱく質は、肉類だけでなく魚や大豆などいろいろな食品からとるのがよい。



### 腸内環境を整える 食物繊維や発酵食品をとる

- 免疫細胞の半数以上が腸にいます。腸がきれいだと腸内環境が整っていると、免疫細胞がしっかりと働いて免疫力が上がる。食物繊維と発酵食品は腸内環境を整える代表的な食品で、毎日とることを心がける。

#### 発酵食品

- みそ、納豆、キムチ、ヨーグルト、チーズ、塩麹など

#### 食物繊維の多いもの

- 水溶性食物繊維が多い  
海藻、こんにゃく、果物など
- 不溶性食物繊維が多い  
豆類、根菜やイモ類などの野菜、きのこ類など

#### ★ワンポイントアドバイス

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は、1:2の割合でとるのがよい。

### 体を 温めるものをとる

- 体温が上がると免疫力も上がるため、体を温める作用のあるしょうがなどの食品や、スープ、鍋などの温かい料理を積極的にとるようにする。

#### 体を温める食品

- しょうが、ねぎ、トウガラシなど

#### ★ワンポイントアドバイス

しょうがは、生より加熱したほうが温め効果がアップする。



mind and the body

ココロとカラダ心地よく

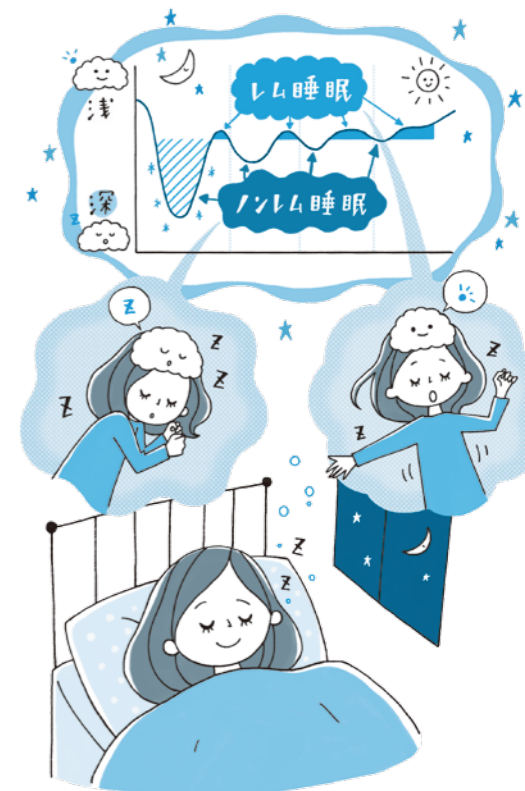
# ぐっすり眠ろう

## 睡眠の質は「最初のノンレム睡眠」で決まる

眠りには、体が眠っていても脳は活動状態に近い「レム睡眠」と、体も脳も眠っている「ノンレム睡眠」があり、この2つの睡眠が眠りに落ちてから目覚めるまでくり返し現れます。

寝ついたあと、すぐに訪れるのは約90分のノンレム睡眠です。ひと晩の睡眠の中でもっとも深い眠りで、この「最初のノンレム睡眠」が十分に深いところまでたどり着けば、そのあとの睡眠の質がよくなり、限られた時間でもぐっすり眠ることができます。

一方、睡眠時間が長くても、「最初のノンレム睡眠」が深くなければ、よく寝た感じは得られません。



## 「最初のノンレム睡眠」を深くするコツ

睡眠と深い関係にある「体温」と「脳」を入眠しやすい状態にすると、寝つきがよくなります。また、体内時計を整えることも大切。体内時計は体に備わった約24時間周期のリズムで、睡眠と覚醒をコントロールしています。

### 【入眠しやすい状態をつくる】

深部体温を急激に下げると

#### ■寝る時刻の約2時間前にぬるめのお風呂に入る

寝る1~2時間前の深部体温(体の内部の体温)の下がり方が急だと、入眠しやすい。入浴すると深部体温が急激に上がったあと、急激に下がる。ぬるめのお湯に15分程度浸かろう。

寝る直前にしか入浴できないときは、お湯をぬるくするかシャワーや足湯もOK



脳に考えることをやめさせるために

#### ■寝る1~2時間前は頭を使わずのんびりと過ごす

脳が興奮すると眠気が訪れないため、寝る1~2時間前はハラハラ・ドキドキしないテレビや本、ストレッチなどでのんびり過ごす。脳は考えることをやめ、退屈して眠くなる。

スマホはできるだけ使わない。ゲームやSNS、検索なども脳を興奮させる



### 【体内時計を整える】

24時間の生活リズムとズレないように

#### ■毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、体内時計をリセットする

体内時計は24時間より少し長いので、毎朝リセットする必要がある。同じ時間に起きて太陽の光を浴び、体内時計をリセットすると、毎晩同じ時間に眠気が訪れ寝つきがよくなる。

寝る1~2時間前は、スマホやパソコン、LED照明などが発する明るい光を浴び過ぎないことも大切。脳が錯覚して体内時計が乱れ、眠気が訪れにくい。







# 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)

# PepUp.

ベップアップ

あなたの手もとに健康のチカラを

Pep Upは、「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォームです。  
健康保険組合では、加入者様(被保険者・配偶者)向けにPep Upを通じてイベントやお得な情報など、  
さまざまな健康増進サービスを提供しております。  
ご利用には登録が必要ですので、この機会にぜひご登録いただき、ご自身の健康活動にご活用ください!

PepUp サービスメニュー 一覧



ホーム

更新されたコンテンツ(記事、アクティビティ情報)や運営側からのお知らせが掲載されます。



わたしの健康状態

健康診断結果とアドバイスに加えて、「健康年齢」とその数値の推移、利用者全体における自分自身のポジションなどが表示されます。



医療費等

ジェネリック医薬品との差額などを表示します。月毎の医療費も掲載していく予定です。



日々の記録

体重、歩数、血圧など自分で計測し管理可能な各種データを記録・閲覧することができます。



健康リテラシーコンテンツ

健康知識学習や、知識定着を確認するための健康クイズから構成されます。



Pepポイント

サービス内で記事を読んだり、イベントに参加したりすることでもらえるポイントの残高と、そのポイントで交換可能な様々な商品が掲載されます。



健康記事

運動、ヘルスケア/保健指導、成人病・生活習慣病、健康レシピ、ダイエットなど様々なジャンルの記事が利用者の健康状態に合わせて配信されます。

2020年7月時点で登録率 **15%**

すでに登録されている方、これから登録される方にはアマゾン・イオン・楽天で還元可能なポイント付与を予定しております。

※登録にはアクセスキーが必要です。紛失された方は、健保までご連絡ください。