

2019 Vol.101

autumn

# Wellness

<http://www.komatsu-kenpo.or.jp/>

子供が手術することになり高額医療が発生しましたが、その時も助かりました。  
今後もよろしくお願いします。

特に料理の記事について、いつも興味深く拝見しています。単身者向けの料理など、より簡単で健康な料理等特集していただけると嬉しいです。

会社への働きかけにより従業員の健康を促進させ、保険料の増加を防いでほしいです。

## これからも あなたとあなたのご家族のために

100号記念号に寄せられたメッセージをご紹介します

骨折の手術をしましたが、高額医療費での補助などありがとうございました。保険料は払いっぱなしかと思っていましたが、助かりました。この制度はみんなで支えあって継続していく必要があると実感しました。

今まであまり目を通していませんでしたが、自分のからだのためになることが書いてあるのでちゃんと読むといいですね。

健保の制度のみでなく、健康にまつわること全般が書かれていて、ためになりました!

- ご存知ですか? タバコの真実
- コマツの健診は実はこんなにスゴイんです!
- 2018年度  
小松製作所健康保険組合決算のお知らせ

小松製作所健康保険組合

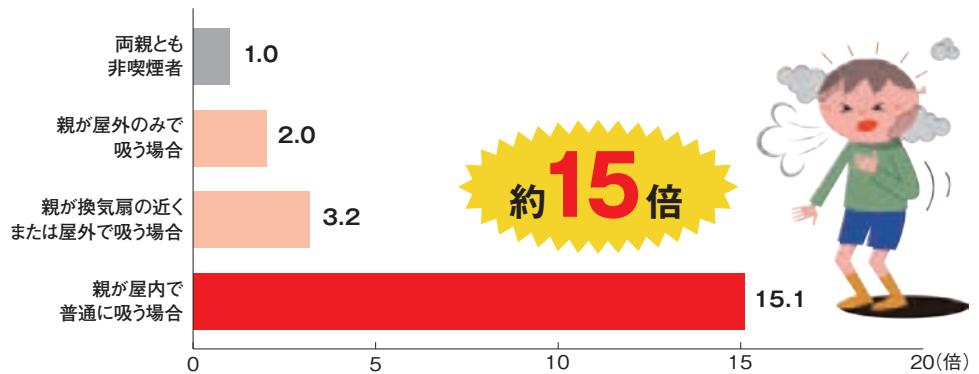
本紙をご家庭に  
お持ち帰りください。

## fact1 親が喫煙する子供の尿からニコチンが！

タバコは  
周りにも影響が  
あるんだね



### 子供の尿中ニコチン量



子どもへの影響は大きく、ぜん息・むし歯など子どもの発育に悪影響を及ぼします。

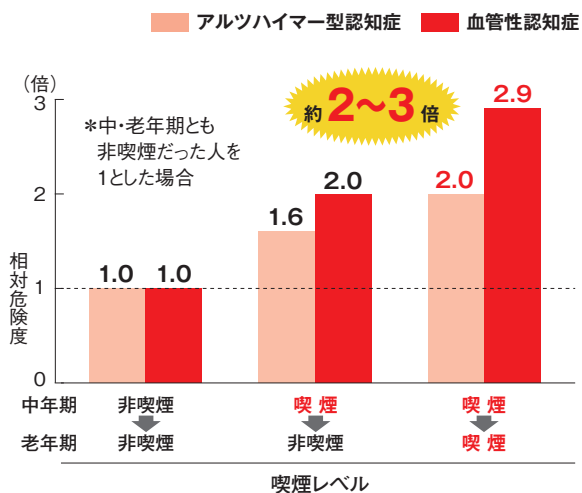
\*Johansson A. et al: Pediatrics, 113:291.2004より作図

ご存知ですか？

# タバコの真実

## fact3 将来、認知症になりやすい！

### 喫煙レベルの推移と認知症リスク



タバコをずっと吸っている人は、約3倍認知症になりやすいという報告があります。

## fact2 隠れて吸っても、ニオイでわかる！



タバコをやめたら、ニオイがなくなった自分に子どもが顔をすりよせてきた。

\*わが国における高齢者認知症の実態と対策：久山町研究（九州大学大学院医学研究院）

# 手軽に 禁煙

## 禁煙補助薬を使う メリット

- 1 成功率が高い
- 2 禁煙後も  
体重増加しにくい
- 3 健康保険が使える

※禁煙外来で健康保険適用の条件を満たした治療を受ける場合。禁煙の意思があること、ニコチン依存症と診断されること、(35歳以上の人のみ)喫煙年数×1日の喫煙本数が200以上であることが条件。

加熱式タバコをやめたい人も健康保険が使えます



いざ自力で禁煙となるとなかなか難しいもの。楽に禁煙できる方法があります。自分に合った方法でぜひ、チャレンジしてください。

| 飲み薬(内服薬)で禁煙!                                                                                                                                                                                                                                                         | ニコチンパッチで禁煙!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ニコチンガムで禁煙!                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>病院で処方</p>                                                                                                                                                                       |  <p>病院で処方</p> <p>薬局・薬店で購入</p>                                                                                                                                                                                                                               |  <p>薬局・薬店で購入</p>                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●最初の7日間は禁煙しなくてもよい。用量を増やしながら12週間服用する</li> <li>●たばこがおいしくなくなるため、成功率が高い(3ヶ月後の成功率は約8割)</li> <li>●健康保険が使える</li> </ul> <p>*費用は20,000円程度</p> <p><b>注意</b><br/>めまいや意識障害などの副作用が出る場合があります。車や機械類の運転業務に従事する方は、禁煙治療を受ける際に必ず医師に相談してください。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ニコチンを含むため、禁煙が前提</li> <li>●安定した血中ニコチン濃度の維持が可能</li> <li>●起床時にパッチ(貼り薬)を貼る。サイズは大→中→小と8週間かけて小さくしていく</li> <li>●病院で処方の場合、健康保険が使える</li> </ul> <p>*費用は13,000円程度</p> <p><b>薬局・薬店で購入する場合</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「大」のサイズがないので、ニコチン依存度が高い人は禁煙外来受診がおすすめ</li> <li>●用法・用量を守って使用する</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ニコチンを含むため、禁煙が前提</li> <li>●短時間で効果が出る。30～60分でたばこ1本分のニコチンが吸収される</li> <li>●ニコチン濃度の自己調節が可能</li> <li>●1日21本以上吸う人は1日6～9個から、1日20本以下の人は4～5個から徐々に減らしていく</li> </ul> |

毎日が禁煙チャンス!!  
禁煙チャレンジで  
健保が費用補助!

# 加熱式 タバコ 最新情報

## “加熱式”でも タバコです

## 改正健康増進法での 加熱式タバコの 規制は?

近年、利用者が急増している加熱式タバコ。日本の成人の約10%が加熱式タバコを吸っているという調査もあります。「健康被害が少ない」「周りの人に影響がない」と思われがちですが、健康リスクがあるということがわかってきました。

## 加熱式タバコが危険な 2大理由

### 1 発がん性物質が含まれている

加熱式タバコからもアルデヒド類などの発がん性物質が発生します。量が減っても発がんのリスクが減る保証はありません。

### 2 周囲の人への悪影響の危険性がある

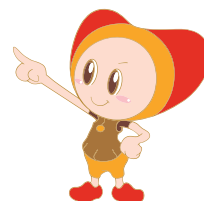
加熱式タバコを使用した人の呼気には有害物質が含まれています。加熱式タバコを近くで使用されたことで、周囲の人の39%が気分不良・のどの違和感・目の痛みなどを感じた、という論文も発表されています。

動画で  
チェック



加熱式タバコは、タバコの葉を加熱し、ニコチンを含むエアロゾル(ミスト・霧)を吸うタバコ製品。当然、禁煙の場所では吸えません。ただし、「当分の間の措置」として、加熱式タバコ専用の喫煙室内でのみ、飲食しながらの使用が可能とされました\*。

\*神奈川県や兵庫県は飲食が可能な加熱式タバコの専用室を禁止しました。加熱式タバコの二次曝露(受動喫煙)から従業員を守るためです。



# スゴイんです!

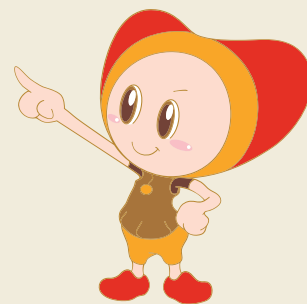


| 区分      | 項目           | 法定項目                     |                          | コマツの健診    | 人間ドック例 |
|---------|--------------|--------------------------|--------------------------|-----------|--------|
|         |              | 39歳以下                    | 35・40歳以上                 |           |        |
| 診察      | 医師診察         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
|         | 問診           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
|         | 医師結果説明       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |           | ○      |
| 身体計測    | 身長、体重、BMI    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
|         | 腹囲           |                          | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
| 呼吸器・循環器 | 血圧           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
|         | 心電図          |                          | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
|         | 胸部レントゲン      |                          | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
| 感覚器系    | 視力           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
|         | 聴力           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
|         | 眼底、眼圧        |                          |                          |           | ○      |
| 脂質      | 総コレステロール     |                          |                          | ○         | ○      |
|         | 中性脂肪         |                          | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
|         | HDLコレステロール   |                          | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
|         | LDLコレステロール   |                          | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
| 肝機能     | 総ビリルビン       |                          |                          | ○         | ○      |
|         | GOT          |                          | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
|         | GPT          |                          | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
|         | γ-GT         |                          | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
|         | 総蛋白、アルブミン    |                          |                          |           | ○      |
| 腎機能     | 尿素窒素         |                          |                          | ○         |        |
|         | クレアチニン       |                          |                          | ○         | ○      |
| 糖代謝     | 空腹時血糖        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
|         | HbA1c        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
| 痛風      | 尿酸           |                          |                          | ○         | ○      |
| 血液一般    | 赤血球          |                          | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
|         | ヘモグロビン       |                          | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
|         | ヘマトクリット      |                          |                          | ○         | ○      |
|         | 白血球          |                          |                          | ○         | ○      |
|         | 血小板          |                          |                          | ○         | ○      |
| 尿検査     | 尿蛋白、尿糖       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ○         | ○      |
|         | 尿潜血          |                          |                          | ○         |        |
| 超音波     | 腹部エコー        |                          |                          |           | ○      |
| 大腸がん    | 便潜血          |                          |                          | 40歳以上     | ○      |
| 胃がん     | 胃部レントゲン      |                          |                          |           | ○      |
|         | 胃カメラ         |                          |                          |           | オプション  |
|         | ABC検診        |                          |                          | 40歳以上いずれか |        |
|         | ペプシノーゲン、ピロリ菌 |                          |                          |           |        |
| 前立腺がん   | PSA          |                          |                          | 50歳以上男性   | オプション  |

みなさんの  
定期健診は  
人間ドック  
並み!!

全年齢の方が  
受診できます!

各年代に合った検査を  
適切なタイミングで  
行っているんだね!



※法定項目……………労働安全衛生法等に定められた健康項目  
(40歳以上は高齢者の医療の確保に関する法律含む)  
※コマツの健診……………事業所によって健診項目は異なる場合があります

被保険者

みなさんの  
定期健診は…

# 実はこんなに

54歳・58歳・62歳の方には、

さらにパワーアップした **節目ドック**

- 血液検査 ●眼底検査 ●便潜血検査(2回法)
- 胃内視鏡検査(胃カメラ) ●腹部エコー検査 ●胸部CT検査

さらに  
こんな  
健診も!

女性の方には、

受けやすく充実した **婦人科検診**

①～④の項目は、1人当たり上限**25,000円**まで補助がありますので、ほぼ自己負担なしで受診できます。

- ・経膈エコーでは子宮筋腫や子宮内膜症などの婦人科疾患もわかります。

※⑤の子宮体がんは50歳以上、上限8,000円までとなります。

| 検査項目 |             | 受診おすすめ年代            |
|------|-------------|---------------------|
| 乳がん  | ①マンモグラフィー   | 40歳代以降              |
|      | ②乳房エコー(超音波) | 20～30歳代             |
| 子宮がん | ③子宮頸がん(細胞診) | 10～40歳代             |
|      | ④経膈エコー(超音波) | <b>20～30歳代に急増中!</b> |
|      | ⑤子宮体がん      | 50歳代以降              |

※受診おすすめ年代はあくまでもめやすです。

健診項目は  
ドック並み!

全世代&  
女性にも  
配慮した  
内容!

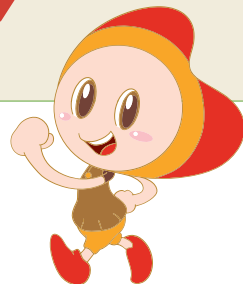
しかも、  
費用は  
なんと無料!



人間ドック並みの検査項目が受けられますので、生活習慣病の芽を発見することができます。



健診結果で再検査の指示が出たら、医療機関を受診しましょう。



# 子どもの生活習慣病

【監修】

筑波大学 医学医療系  
社会健康医学教授



山岸 良匡 先生

## 子どもの頃からの生活習慣病予防が重要



がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、主に中年期以降になって起こる病気ですが、その予防には子どもの頃からの生活習慣が大切です。これらの病気の要因として、最も影響が大きいのは喫煙で、それと並んで高血圧が大きく影響します。高血糖や脂質異常なども、生活習慣病の発症に影響します。

次のような生活習慣は、将来の生活習慣病の発症に大きく関わります。

- ・濃い味の食事（塩分の過剰）
- ・野菜の不足
- ・脂質の多い食事
- ・食べ過ぎや間食の増加
- ・早食い
- ・朝食欠食
- ・運動不足
- ・遅い就寝時間、睡眠時間の減少
- ・受動喫煙

これらの生活習慣を長く続けると、血圧や血糖の値、血清脂質（中性脂肪やコレステロール）の異常、不整脈、動脈硬化などを引き起こします。注意が必要なのは、これらの状態は自覚症状がないので、例えば、血圧が高くても自分では気づかないことが多いのです。そして、気づかないうちに、人生の後半で、がんや心臓病、脳卒中、認知症、大動脈疾患になるリスク（確率）が高くなってしまいます。

このプロセスは、何十年もの生活習慣が積み重なって起こります。逆算すると、子どもの時からの生活習慣を良くすることが、将来の生活習慣病を防ぐための有効な手立てとなります。主なポイントを2つ紹介します。

## 予防のために



子どものうちから正しい生活習慣を身に付けることは大切ですが、子どもの自主性にまかせるだけではなかなか容易ではありません。

子どもの生活習慣は、親や祖父母など、一緒に暮らしている人に大きく影響されます。たとえば、親が濃い味の料理を食べていれば、子どもも同じような食事をするようになります。自宅でたばこを吸う人がいれば、子どもはその煙を吸ってしまいます。祖父母がおやつをたくさん



## ポイント1

### 食事

食事中の塩分が多いと、血圧が高くなりやすくなります。子どもの時から濃い味に慣れていると、その後の血圧が高くなります。また、塩分濃度の高い食べ物（塩蔵品、漬物、梅干しなど）は胃がんになりやすくする要因です。子どものうちから味の濃い食べ物を避け、薄味になっていくことが大切です。

野菜や果物、大豆製品、海藻、魚介類には、血圧を高くなくくしたり、血清脂質を安定させたり、血糖値が急に上がらないようにする成分が含まれています。肉や乳製品に含まれるタンパク質やあぶらも、子どもにとって必要な栄養源です。米や卵にも大切な栄養が含まれています。塩分を控えめにしながら、いろいろな食材をまんべんなく食べることが大切です。



## ポイント2

### 過体重・肥満

いろいろな食材をまんべんなく食べようとする、過食になりやすくなる点には注意が必要です。過食や運動不足により過体重・肥満になると、子どもでも大人と同じように、中性脂肪・血圧・血糖が上昇しやすくなります。その状態が長く続くと、将来の生活習慣病を発症しやすくなります。食べ過ぎないように、また運動不足にならないようにすることが大切です。

子どもの肥満では、病気が原因で肥満になる場合もあります。肥満度が高い場合や、学校健診などで検査値の異常を指摘された場合は、早めに小児肥満外来など専門の医療機関を受診し、診断と適切な治療を受けましょう。



与えてしまうと、子どもは喜んで全部食べてしまいます。親が太っている場合には、子どもが将来太りやすくなるだけでなく、血圧が高くなりやすくなることもわかっています。

つまり、親や祖父母など、家族が生活習慣を改善することは、子どもの将来に渡っての健康につながります。子どもと一緒に休みの日に運動をする、子どもと一緒に減塩の料理をつくるなども有効です。ご自身の健康のためだけでなく、子どもの未来のために、少しでも生活習慣を見直すことが、家族みんなの健康につながります。

# 健康クイズに チャレンジ!!

6ページの内容をお子さま向けに  
クイズにしました!  
お子さまと一緒にチャレンジしてみてください♪



## 生活習慣が原因で起こる病気を防ぐには?

子どものうちから習慣づけたいことはなにか?

① 朝食を食べない

② 早く食べる

③ うすい味に慣れる



正解



まめ知識

血圧と塩分

味の濃いものやしょっぱいものを食べると、のどがかわきますよね。これは、血液の濃さを一定に保つために血液中の水分を増やそうとするからだの働きです。水分が増えると血液全体の量が増え、血液が血管を内側から押すことから、血圧が大きくなります。これが高血圧です。そのために子どものうちからうすい味に慣れることが大切です。

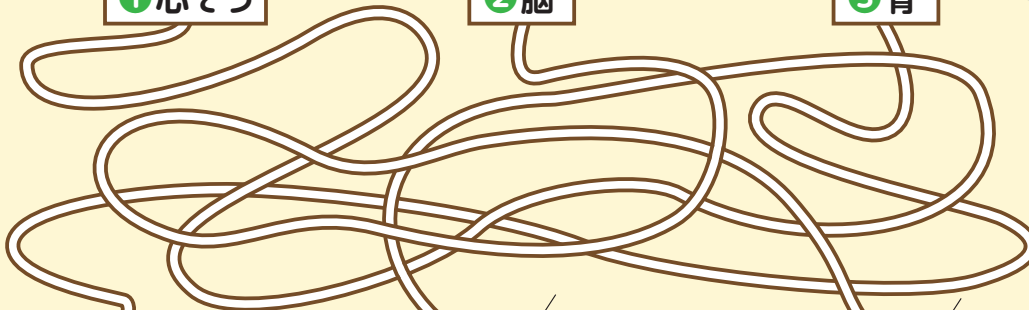
## 太りすぎはどうしてよくないの?

太っていると将来なんの病気になりやすいのかな?

① 心臓

② 脳

③ 骨



正解



正解



まめ知識

太らないように  
食べる

まんべんなくあれもこれも食べようとする、今度は食べすぎで肥満になってしまいます。肥満は、心臓病や脳卒中など命にかかわる病気になりやすい危険な状態です。とはいえ、栄養をとることも大切ですから、食べすぎに気をつけながら、しっかり家の外でからだを動かして遊ぶことを心がけましょう。

# これから流行る

インフルエンザなどのウイルスが流行する季節。  
全てのウイルスにワクチンや抗ウイルス薬が  
あるわけではありません。  
いかにウイルス感染を予防するかが重要です。

監修

国際医療福祉大学医学部  
感染症学教授  
矢野 晴美



## 風疹ウイルス

**DATA** 発疹や発熱、リンパ節の腫れと  
いった症状のほか、関節痛な  
どを伴う場合も

脳炎などの重篤な合併症が発生するケース  
も見られる一方で、症状が全くでない人も多  
いです。妊娠初期の女性が感染すると、出  
生児に難聴や白内障など複数の病気が起こ  
る可能性が高まります。

### POINT

風疹の予防に最も有効なのはワクチンの接  
種です。1962年4月2日～1979年4月1日生  
まれの男性は、定期接種の対象となってい  
ます。詳しくはお住まいの市区町村へお問  
い合わせください。それ以外でも、**妊娠前の  
女性やその同居家族などでワクチンを接種  
していない方は、抗体検査や予防接種を検  
討してください。**

### ワクチンで健康寿命をのばそう

以下は、将来、皆さんが感染するリスクが高  
いとされる感染症です。自分はもちろん周囲の  
人の健康を守るためにもワクチンの予防接種を  
お勧めします。

- 肺炎球菌 (65歳時に接種)  
※65歳以上で接種したことがない方は、必ず1回接種ください
- 帯状疱疹 (50歳以上で接種)
- 破傷風・ジフテリア (10年に1度接種)  
※定期接種の対象ではなかった1967年以前生まれの方など、  
接種歴のない方は初回接種として3回接種が必要です



## RSウイルス

**DATA** 子どもが発症すると鼻水が出始  
め、発熱や咳、くしゃみなどが数  
日間続く

生後数週間～数ヶ月の乳幼児が感染すると  
重症化しやすく、細気管支炎や肺炎などを引  
き起こして死に至る危険があります。高齢者  
や抵抗力の下がった成人の場合も、ウイルス  
に感染し重症化することがあります。

### POINT

咳やくしゃみの飛沫、ウイルスの付着した手や  
おもちゃなどへの接触を介して感染します。持  
病のない大人が感染した場合は軽い風邪程度  
の症状が多く、感染に気づかずに身近な乳幼  
児に感染を広げてしまうリスクも。**手洗いを徹  
底し、咳エチケット (咳があるときにマスクを  
着用する) などの感染対策に努めましょう。**

海外へ行く前に  
ワクチンの接種を

渡航先での健康を守り、国内への持ち込みを防ぐためにも、  
旅行前は医療機関に相談を。麻疹、風疹、水ぼうそう、おた  
ふく風邪のワクチンは必須です。詳しくは厚生労働省検疫  
所FORTHホームページをご確認ください。



## ノロウイルス

**DATA** 激しい下痢や腹痛、おう吐、微熱を引き起こす

高齢者や抵抗力の低下した方、子どもなどは下痢やおう吐によって脱水症状を引き起こしやすいです。またおう吐により誤嚥性肺炎の併発など重症化するリスクがあります。感染が疑われる場合は医療機関を受診ください。点滴等で脱水に対する対症療法などが行われます。

### POINT

汚染の危険性が高いカキなどの二枚貝は、中心まで十分加熱して食べましょう。ノロウイルスに、アルコール消毒は効きません。流水で手を洗うことで汚れと共にウイルスを洗い流す効果があります。調理の前、食事の前、トイレの後、感染者の汚物処理後には必ず石けんで手を洗ってください。もし感染した場合は、市販の下痢止め薬は、原則控えましょう。



## インフルエンザウイルス

**DATA** 発熱、全身倦怠感、筋肉痛や関節痛などの激しい全身症状が現れる

特に子どもや高齢者、妊婦などは重篤化しやすいため、早めの医療機関受診をお勧めします。発症後48時間以内に抗ウイルス薬を使用できれば、症状の軽減が24時間程度早まることが期待できます。

### POINT

帰宅後や食事前の手洗いでウイルスの持ち込みを防ぐと共に、室内の湿度を50～60%程度に保ちウイルスが活性化しにくい環境づくりに努めましょう。不織布マスクの着用はのどの乾燥防止にも役立ちます。感染の疑いがあるときは、周囲に感染を広げないためにも必ずマスクを着用し、手洗いや手指のアルコール消毒を励行してください。

### コまつ健保ではインフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています

インフルエンザの予防接種は、発症したときの重症化予防に有効です。毎年1回、インフルエンザが流行する12月上旬までに接種を済ませる事が望ましいです。

※詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。



## 下半期 トレンド予測

# ウイルスはコレ!!!



### ご存じですか？

風邪に  
抗生物質は  
効きません

#### ウイルス

生物の細胞に寄生しなければ消滅してしまふ

#### 細菌

栄養源があれば自分で増殖できる微生物

抗生物質は細菌に対する薬。むやみに処方を求める方がいるようですが、ウイルスによって引き起こされる風邪やインフルエンザに抗生物質はまったく効果がありません。もし細菌の感染が疑われて抗生物質が処方された場合、症状が改善したと思って勝手に抗生物質を飲み残してしまうと、細菌が体内で薬剤の効かない耐性菌へ変化する恐れがあります。処方された薬は必ず最後まで飲みきりましょう。



# 城ヶ崎荘

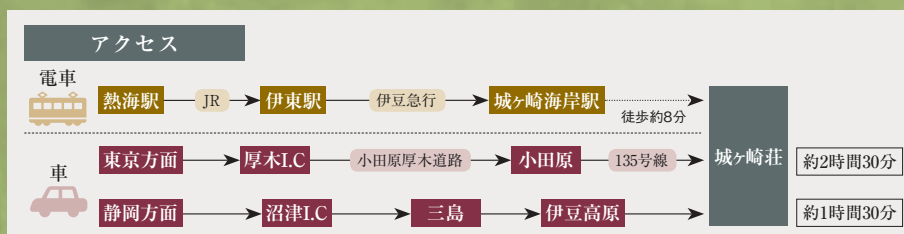
伊豆

温かみのあるくつろげる憩いの場。  
星を見ながらの露天風呂、伊豆の新鮮な食材を  
使った料理長自慢の料理をお楽しみください。



J O U G A S A K I S O U

写真提供：静岡県観光協会



〒413-0231 静岡県伊東市富戸916-1



天然温泉の露天風呂とジャグジー(上)。館外には足湯も(下)。



## 城ヶ崎の湯で癒される

においが少なく、まろやかな城ヶ崎の湯に浸かれば、神経痛や関節痛などからだの痛みにじんわり効きます。入浴後は、からだについた温泉の成分を洗い流さないようにするのがおすすめです。

## 豊富な設備で 楽しい時間を過ごす

最新曲が続々配信されるカラオケや麻雀、卓球、キッズルームなど楽しく過ごせる設備が充実。団体用には36畳の大広間をご用意。ご要望の多かったWi-Fiも完備しました。



左上から時計回りに、全自動麻雀卓、大広間、カラオケ、キッズルーム。

## 伊豆の海の幸に 舌鼓を打つ

舟盛りや伊勢海老の鬼殻焼き、金目鯛の姿煮など新鮮な海の幸をふんだんに使用したものから、牛の網焼きなど、料理長自慢のメニューを取り揃えております。家族で利用する方には、お子様専用メニューもございます。



左上から時計回りに、伊勢海老のお造り、金目鯛の姿煮、牛の網焼き。



上は刺身舟盛。左は通常メニューの一例(夕食)。1,980円。



ご予約・お問い合わせ

城ヶ崎荘

検索

空室状況は変動いたしますので  
お気軽にお問い合わせください。

TEL 03-5561-4743

FAX 03-3583-7772

E-mail JP00MB\_jsc\_uketsuke@global.komatsu



マスコットキャラクター  
『ユゲとチャップル』の  
ストーリーも公開中!



| 宿泊料           | 大人     | 子ども<br>(4歳～小学生) |
|---------------|--------|-----------------|
| 被保険者・<br>被扶養者 | 3,300円 | 1,650円          |
| OB            | 3,300円 | 2,750円          |
| 一般            | 5,500円 | 2,750円          |

※消費税込、入湯税別途。被保険者1泊2食で5,850円。

# ヘルシー & 簡単 レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●  
料理研究家・栄養士 今別府紘子

## サラダサーモン入り 秋の炊き込みご飯

サラダサーモン  
(サラダトッピング用調理済み鮭)



今や定番となったサラダチキンのお魚バージョン。血管や肌・脳・目の老化を防止するアスタキサンチン、動脈硬化予防に役立つDHA・EPAなど、美と健康に欠かせない栄養が豊富に含まれています。コンビニ等で入手できるうえ、加熱・骨取りが不要で、食卓に取り入れやすいのも魅力です。

\* \* \*



材料



**Point1** 炊き込む食材は、調味料と合わせて電子レンジで調理。火を使わず簡単です。



**Point2** あっさり味で崩れやすいサラダサーモンは、ご飯が炊き上がってから加えることで、風味を損なうことなく美味しく食べることができます。

コンビニ食材でアンチエイジング！  
サラダサーモンのやわらか食感を生かした  
簡単炊き込みご飯です

1人分 ●371kcal  
●塩分1.3g

### 材料 (作りやすい分量・4人分)

サラダサーモン ..... 2切れ  
しめじ ..... 1/2パック  
まいたけ ..... 1/2パック  
えのき ..... 1/2袋  
にんじん ..... 1/4本  
油揚げ ..... 1/2枚  
だし汁 ..... 3/4カップ  
しょうゆ ..... 大さじ1と1/2  
酒 ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ1/2  
米 ..... 2合  
青じそ ..... 適量

### 作り方

- 1 米は洗ってザルに上げておく。
- 2 しめじとまいたけは小房に分け、えのきは根元を除いてから半分に切る。にんじん、油揚げは細切りにする。
- 3 2とAを耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジ(500w)で3分加熱する **Point1**。
- 4 炊飯器に1と3(3は汁ごと)を入れて目盛りまで水を加え、かるく混ぜ合わせてから、通常の炊飯と同じように炊く。
- 5 炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。サラダサーモンをほぐして加え、崩しすぎないようにさらに混ぜる **Point2**。器に盛りつけ、千切りした青じそを散らす。

\*4人分(2合)で作るほうが美味しく炊き上がるのでおすすめですが、半量にして2人分で作ることもできます。

## 体調改善

# かんたんストレッチ!



ストレッチは準備運動としてだけでなく、健康づくりや体調改善にも役立ちます。仕事や家事の合間などにストレッチを取り入れて、日々の習慣にしてみましょう。

監修 ● 日常ながら運動推進協会代表 長野 茂

### 顔のたるみに効く!

各4秒×10セット

スマイルストレッチで表情筋を鍛え、顔のたるみや頬・口元・目元のむくみを改善しましょう。笑顔はストレス解消にもつながります。

## ウ・キ・ウ・キ スマイルストレッチ

1



目を大きく見開き、口を目いっぱいすぼめて前に突き出します。「ウー」と声を出しながら4秒間キープ。

2



次に目を細めて、できるだけ口を横に大きく開いて笑顔を作ります。「キー」と声を出しながら4秒間キープ。1・2を10回繰り返します。

### こんなときに オススメ!

- お風呂
- 就寝前
- テレビを見ながらなど



# 2018年度 決算のお知らせ



2019年7月8日開催の第177回組合会において、2018年度の決算が承認されました。保険料収入が増加し、保険給付費が抑えられたことから経常黒字となりました。みなさまのご協力もあり、7年連続の黒字運営となりました。

- ☑ 被保険者数、標準報酬月額とも対予算増となり保険料収入が過去最高に
- ☑ 被保険者一人当たりの保険給付費は対前年度、▲998円の279,405円
- ☑ 納付金は対前年度、+3.6億円と大幅アップ

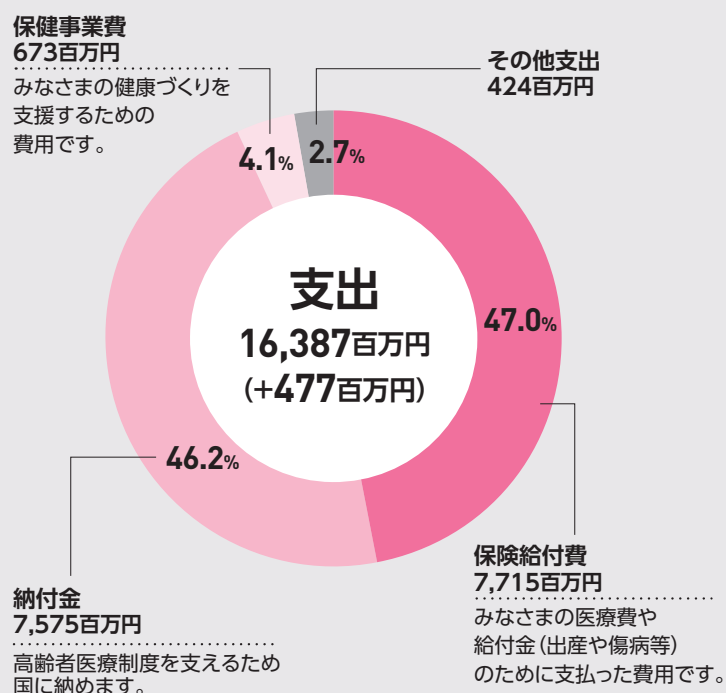
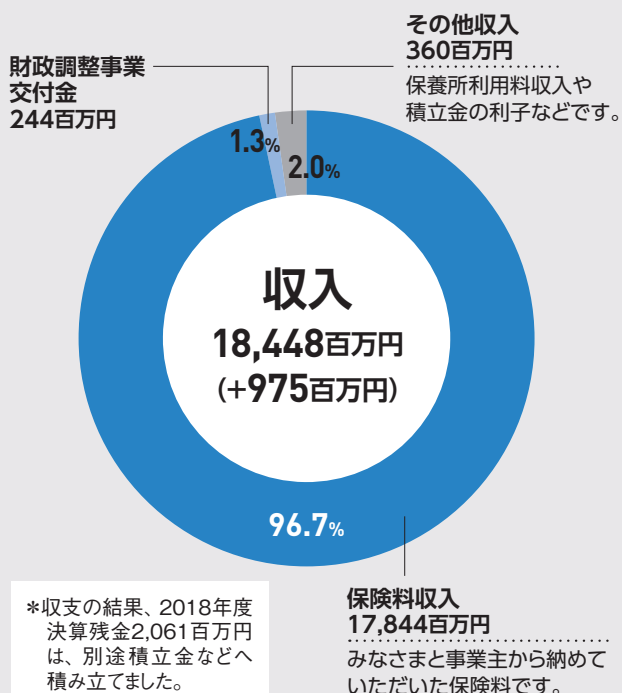
健康づくりの  
取り組みに  
ご協力をお願い  
します!



## 健康保険

※( )は前年度との差

被保険者一人当たりの保険給付費は、診療報酬改定による薬価の引き下げの影響もあり2年連続減少しました。高齢者医療制度への負担は依然として重く、みなさまが納めた保険料の約半分は納付金として国に支出しました。コマツ健保では健診や健康イベント等を通じてみなさまの健康づくりを支援してまいりますので、ぜひ積極的にご活用ください。



## 介護保険

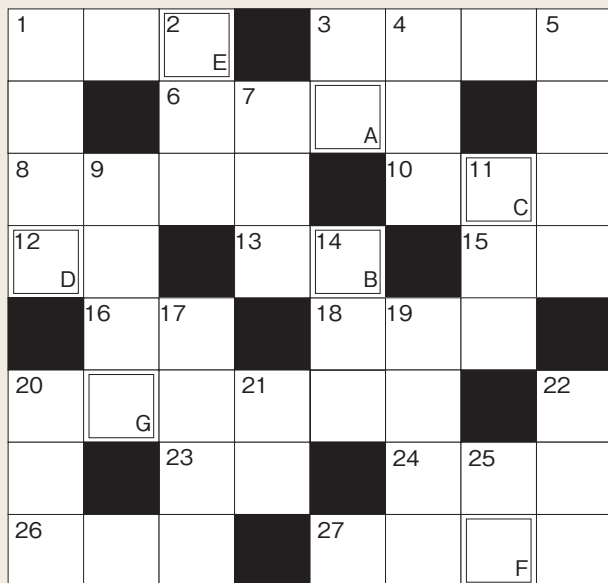
2018年度は介護保険料率を1.45%に引き上げました。2017年度から段階的に導入された総報酬割の影響等により、介護納付金が前年度より1.1億円増加しました。

\*決算残金1.1億円は介護準備金へ積み立てました。

|    |      |          |
|----|------|----------|
| 収入 | 保険料等 | 17.5億円   |
| 支出 | 納付金等 | 16.4億円   |
|    |      | 差引 1.1億円 |

# KENPO プレゼントクイズ

正解者の中から抽選で**30名**の方に  
ステキな賞品をプレゼント!



答え

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G |
|---|---|---|---|---|---|---|

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A～Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



## タテのカギ

- 1 黄葉する街路樹。下にギンナン?
- 2 この人に説法はおこがましい
- 3 アサリを食べたら、ジャリッ
- 4 「潮」の訓読み。〇〇〇汁
- 5 おっと、相手に抱きつきパンチを逃れた!
- 7 カラオケはハンド。漫才はスタンド
- 9 不足でカラダが、ナマる太る
- 11 この花、枯れないけどホコリは付く
- 14 北海道で遭遇、巨大淡水魚
- 17 輪にしたヒモが、東京タワーに変身
- 19 バエリアの黄色はこの植物
- 20 たこ足配線の「足」って……
- 21 ムツゴロウ、まみれてフォンデュ状態
- 22 山のテッペンに大きな口が!
- 25 滝の落下点にある器!?



## ヨコのカギ

- 1 サーモンは鮭。サーディンは?
- 3 時間割で「数」
- 6 果物がつく県
- 8 出たー!ぬ〜べ〜、退治してー
- 10 フロンガスが〇〇〇層を破壊?
- 12 悪いとアンラッキーでしよう
- 13 吸血鬼の胸に、ガツンと打ち込め
- 15 腹も身の〇〇。食べ過ぎにご用心
- 16 蹴破って突入!…しにくい外開き
- 18 鶏の頭に赤いピラピラ
- 20 原料は大豆。スポンジみたいな乾燥食品
- 23 マグロに大中、小はなし
- 24 お腹の上で貝割りとは、腹筋スゴ!
- 26 「無理」が通ってコレ引っこ込む
- 27 新体操で二本持つ



蓄積すると隠れ肥満に

## プレゼント賞品

お口のケアは  
これでバッチリ!



サンスター  
オーラル  
ケアセット

歯ブラシ、歯磨き粉、デンタルリンスがそろったオーラルケアセットです。歯磨き粉は通常のガム・デンタルペーストのほか、ホワイトニング用もセレクト。ぜひ、毎日のお口のケアに。30名の方にプレゼントします。



30名様に  
プレゼント

## 応募方法

プレゼントをご希望の方は、下記の内容を明記のうえ、メール・郵送・FAX・社内便でご応募ください。

- クイズの答え
- アンケートの答え
- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_
- ④ \_\_\_\_\_
- 会社名
- 氏名(被保険者本人)
- 保険証記号・番号
- 現住所・電話番号

## アンケート

- ① 今号の中で一番興味をもった記事は?
- ② 今後、記事にして欲しいと思う内容は?
- ③ 機関誌wellness全体の感想等、ご自由にお書きください。
- ④ コマツ健保に今後、期待したいことを教えてください。

## 送り先

〒107-8414  
東京都港区赤坂2-3-6 小松製作所健康保険組合  
「プレゼントクイズ係」

mail JP00MB\_kenpo\_hokenjigyo@global.komatsu

FAX 03-3584-6369

締切

2019年  
12月27日(金)

※お詫び…前回100号のプレゼントクイズの応募先アドレスが誤っておりました。JP00MB\_kenpo\_hokenjigyo@global.komatsuの赤字部分は“-”(ハイフン)ではなく、“\_”(アンダースコア)が、正しいメールアドレスでした。お詫びして訂正いたします。

## やんちゃな遊びの延長線

クライミングと出会ったのは、小学校5年生のときに家族旅行で出かけたグアムのゲームセンターでした。実家が茨城で牧場を経営していたので、普段から牛に乗って遊んだり、木登りをしたりとおてんばで、やんちゃな遊びが大好きで(笑)。高い所に登れるのが楽しかったんだと思います。

日本に帰ってすぐクライミングを始め、中学校に上がるタイミングで父が実家にクライミングジムを建ててくれたんです。その後も、私のレベルに

合わせて何度も増改築してくれて。父や家族のサポートには、今も本当に感謝しています。

クライミングは力が強いとか、身長が高いから有利ということではなくて、手先の器用さや重心移動など、細かい身体のコントロールが重要な競技なので、小回りがきく日本人には向いているのかもしれない。

## スピードの種目が今後の課題

クライミングには、「ボルダリング」「リード」「スピード」の3種目があるんですが、オリンピックでは3種目の

合計でメダルを競うので、これまでやってこなかったスピードの種目は今後の課題だと感じています。

トレーニングは、自分の課題を見つけて、できないことをできるようにしていく繰り返し。勝てないときは必ず原因があるので、それと向き合うことが大事だと思います。シーズン中は身体の回復にも気を遣っていて、トレーニング後に赤身のお肉とか動物性のたんぱく質を摂るようにしています。体重はあまり気にしないんですが、お菓子とか甘い物を食べ過ぎると体脂肪が増えますし、動きが悪くなったりするので、そういうところは注意しています。

## もっとクライミングを知ってほしい

私がクライミングを始めた当時はまだ世間的にクライミングがスポーツだという認識すらなく、アウトドアで危険というような誤解もあったり、マイナーな競技でした。だから今みたいに日本でクライミングが1つのスポーツとして発展するとは思っていなかったです。今では海外より日本の方がジムの数が多いほどですからね。こういったイベントビューなどでクライミングを知ってもらう機会も増えたので、もっとそういう活動もしていきたいなと思っています。

オリンピックに向けて、これからは1日1日を大切に、自分自身を高めていきたいと思っています。オリンピックではなるべくいい色のメダルを狙いたいですね。

# オリンピックに向けて、自分自身を高めていきたい



## プロフリークライマー 野口 啓代さん



写真提供：(株)Base Camp

### 東京オリンピックの新種目・スポーツクライミングとは

オリンピックで行われるスポーツクライミングは、通常は単種目として行われる「ボルダリング」「リード」「スピード」の3種目を1人の選手がすべて行い、その合計で順位を競う。「ボルダリング」は5m以下の壁に設定された課題を制限時間内にいくつ登れたかを競い、「リード」は12m以上の壁をロープで安全確保しながら登り、制限時間内での到達高度を競う。「スピード」は15mの壁を2名同時に登り、その速さを競う。

photograph: 遠藤直次



### Profile ● のぐち・あきよ

1989年、茨城県龍ヶ崎市出身。小学5年生のとき、家族旅行先のグアムでクライミングと出会う。中学校入学前の全日本ユース選手権で、中高生を押しのけて優勝するなど早くから活躍し、2008年のボルダリング・ワールドカップで日本人女性初の優勝を果たす。2009年、2010年、2014年、2015年にボルダリング・ワールドカップ年間総合優勝。2016年にはボルダリングジャパンカップで通算10回目の優勝を達成するなど、日本のクライミング界を牽引する。