健康のひろば

健康に自信・職場に安心

2019 vol.4

一般財団法人　全日本労働福祉協会

INDEX

●備えあれば憂いなし……2
●モノづくりは健康な職場づくりから……3
●戦国武将と愛知・名古屋……4
●「全国労働衛生週間鶴見地区推進大会」にて特別講演を行いました／
「隠れ脂肪肝セミナー」を実施しました……5

台風 19 号により被災された皆様に心からお見舞い申し上げます

備えあれば憂いなし

茨城健診センター所長　湊　孝治

9月は防災月間でした。この時期は、各地で防災訓練が実施され、災害時の知識などがマスコミをにぎわせています。

頻発する大規模災害・事故

近年、大規模な災害や事故が相次いで発生しています。自然災害の多くは地球規模の気候変動や地殻変動が原因しています。また、社会環境の変化として人口の過密化、混在する住宅と工場、大型高速交通機関、地下利用拡大などを背景とした災害・事故も目立ちます。テロも忘れてはなりません。茨城県でも、1999年の東海村JOC臨海事故、2011年東日本大震災、2012年つくば竜巻災害、2015年鬼怒川の堤防決壊による常総水害など全国に知られた災害・事故を経験しています。

季節的には7月を中心に水害が多く発生しています。昨年7月の西日本水害に続いて今年8月には九州北部で発生しました。佐賀県の被災工場から流出した油が近隣の住宅地に広がった光景のマスコミ映像は記憶に新しいところです。事業活動にも甚大な被害が及び、工場の移転や廃業に追い込まれている企業もあります。身近に頻発する大規模災害・事故に備えて皆さんはどんな準備をされていますか。

危機対処原則

こうした災害・事故が発生して私たちの生命や財産が脅かされる事態は「危機」とされ、とっさの判断や行動が命運を左右することになります。

そこで、皆さんに知っておいていただきたい危機の特徴と対処方法の原則があります（左図参照）。

	特徴		対処方法
1.	予知が困難	突然性	臨機応変の行動
2.	想定を越える規模	自力対処不能	外部支援要請
3.	有事の意思決定	決断の勇気	全体の利益優先

特に3については、限られた情報の下で管理責任者に決断がゆだねられます。決断をためらえば被害はさらに拡大するでしょう。この場合、管理責任者には決断の責務はあっても結果責任を問われるものではありません。もし、事後に他に最善の方法が分かったとしても、それは事態の検証を経て得られる将来への教訓となります。東日本大震災での津波や原発事故後に降り注ぐ放射性物質からの避難の決断とルートの選択においても同様でした。また、先の台風15号で発生した大規模停電で東京電力の対応が取りざたされましたが、やはり正確な情報がない中での決断として同様に考えられます。

危機管理とBCP

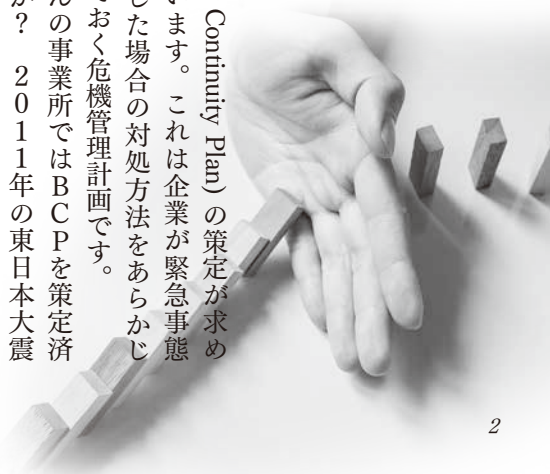
一般に「危機」が発生した直後の対応は上記の原則に基づいて被害の最小化を図りますが、次いで二次被害の回避、さらには危機の収束と復旧が課題となります。この一連の対策に危機発生に備えた対策を含めて「危機管理」の対象です。

さて、大規模災害・事故は企業活動や企業自体の存亡にも関わります。そこで被災後の事業継続と早期復旧を目的とした「事業継続計画」（BCP：Business Continuity Plan）の策定が求められています。これは企業が緊急事態に遭遇した場合の対処方法をあらかじめ決めておく危機管理計画です。

皆さんの事業所ではBCPを策定済みですか？　2011年の東日本大震災以降急速に普及した経緯がありますが、元は2005年の内閣府ガイドラインに始まったものです。

再び先の台風15号襲来時のことですが、首都圏ではちょうど出勤時間帯でしたが、多くの企業の出勤調整もあり大きな混乱もなく乗り切れたようです。BCPの普及も一助となったと考えられます。せっかく作ったのに顧みられずに終わってしまった事業所では、ぜひ再点検して見直しされることをお勧めします。

プロフィール
湊　孝治
茨城健診センター所長
医学博士、日本医師会認定産業医
〈経歴〉
三重大学医学部卒業
東京都庁公害保健課、都立広尾病院呼吸器科
立川市内グループ診療
茨城県庁保健予防課、県下保健所長歴任



わが社の健康管理活動

エムケー精工株式会社

モノづくりは健康な職場づくりから

長野の地に生まれて70年余り。エムケー精工株式会社は、「美・食・住」をテーマに自社ブランド製品の企画・設計・製造・販売からアフターサービスまで一貫して行っている完成品メーカーです。お客様のニーズに応えるモノづくりを目指し、日々製品開発に取り組んでいます。

本社エントランス

代表的な製品

門型洗車機

黒にんにくメーカー

電光掲示板

健康への取組み

当社では、社員とその家族を対象とした専属保健師による相談・指導・フォロー、管理栄養士による食事指導、インストラクターによる運動指導といった健康に関する制度を設けています。また、健康保険組合などが主催する健康増進活動に多数参加しています。

健康に関する制度や環境

人間ドック・任意検査・精密検査・予防接種の実施率の向上と喫煙率の減少などを目的とした「健康助成金制度」を導入しています。また、専属保健師による「MK保健師だより」を毎月社内ポータルに掲載し、健康への意識を高めています。さらに、「心とからだの健康相談日」や「女性専用相談窓口」を設け、日ごろの不安や悩み、ライフイベントごとのストレスに対する〝心とからだのケア〟にも力を入れています。

健康に関する活動

制度や環境を充実させるだけでなく、健康に関するイベントの実施や参加など、社員一人ひとりの健康を応援する活動にも積極的に取り組んでいます。昨年行われた長野県主催の「健康づくりチャレンジ大作戦」では、参加した長野県内205事業所の中からウォーキング大賞第1位を受賞。長野県の「健康ACE企業2018」に認定されました。また、食事メニューの写真をもとに管理栄養士から指導を受けられる「メシレポ ―エムケー食生活改善プログラム―」を導入。第1回目は平均5%程度の減量効果が得られ、参加した全員が健康向上を実感しました。他にも、毎週水曜日は社内の体育館でインストラクターによる有酸素運動を実施。9月からは月末金曜を「禁煙推進デー」とするなど禁煙への取組みも開始しました。

今後も健康経営と深く関わる制度や活動を引き続き導入し、健康で安心して生き生きと働くことができる職場づくりを進めていきます。

有酸素運動の様子

概　要

会社名	エムケー精工株式会社
住　所	長野県千曲市雨宮 1825 番地
URL	https://www.mkseiko.co.jp/
事業内容	モビリティ関連機器（門型洗車機・工事用 LED 表示機ほか）、生活機器（ホームベーカリー・もちつき機ほか）の製造販売および輸出入

名所名跡 特産品 の 紹介コーナー

戦国武将と愛知・名古屋

東海診療所　村松かおる

◀英傑行列
（左から家康隊・秀吉隊・信長隊）

日本の歴史上もっとも有名な武将、織田信長・豊臣秀吉・徳川家康。この三英傑が愛知県出身だったことをご存知ですか？　織田信長は愛知県愛西市、豊臣秀吉は名古屋市中村区、徳川家康は愛知県岡崎市の出身です。名古屋城・岡崎城・犬山城・清州城・小牧城など、有名なお城もたくさんあります。

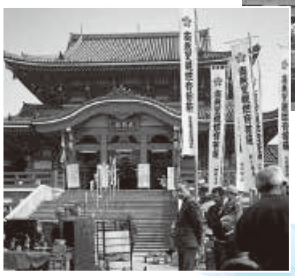
この地方に縁のある三英傑をたたえ、毎年十月中旬の土・日曜日に「名古屋まつり」という一大イベントが開催されます。名古屋市内の目抜き通りを交通規制し、朝早くから多くの人が場所取りをするなど、街がとても賑わうお祭りです。毎年一般公募で選ばれる三英傑と、名古屋市内の百貨店から選ばれる側室が、豪華絢爛な時代衣装を身にまとい、６００人を従えての郷土英傑行列は圧巻です。ほかにも、歴史と伝統に彩られた指定文化財「山車揃」や市文化財「神楽揃」、華やかなフラワーカーなども登場します。東海診療所からもわずかですが、このパレードを観ることができます。この時期にお越しの際は、ぜひ一度ご覧いただく価値があると思います。

ほかにも、三英傑ゆかりのスポットがいくつもあります。信長が必勝を祈願した「熱田神宮・信長塀」。ここは、信長が「桶狭間の戦い」の前に必勝祈願に訪れ、大勝したお礼に奉納した築地塀です。土と石灰を油で練り固め瓦を厚く積み重ねたもので、日本三大土塀の一つです。意外と知られていないので、熱田神宮へ行かれた際は探してみてください。織田家の菩提寺として開基された「大須・萬松寺」は、最近若者達にも人気の大須商店街の中に位置し、いつも賑わっています。「徳川美術館」は徳川家唯一の宝庫で、家康の遺品をはじめ、国宝「源氏物語絵巻」など一万点以上が収蔵されています。

秀吉については、私の地元の中村区を散策されると、秀吉・加藤清正にちなんだ地名があちらこちらに登場して楽しめます。例えば、名古屋から西の方への主要道路「太閤通り」は、太閤秀吉にちなんでいます。さらに、「清正公通り」という通りもあります。地元では、「加藤清正をＮＨＫの大河ドラマに！」なんて勢い込む方々もいるほどです。

ぜひ、名古屋に遊びにいらしてください。

濃姫▶



▲大須観音

▲中村公園

▲豊公生誕地

「全国労働衛生週間鶴見地区推進大会」にて特別講演を行いました

2019年9月10日に鶴見公会堂で開催された「全国労働衛生週間鶴見地区推進大会」にて特別講演を行いました。

テーマは「産業医の運動セミナー」としました。当協会の産業医、長濱医師による運動のメリットや腰痛・肩こり予防、肩こりゆがみチェックについて講義と実演を交えながら、参加者の皆様と一緒に体を動かしました。

また、当協会健康事業部の運動指導士がエクササイズを行い、ロコモティブシンドロームや生活習慣病予防についてもお話ししました。

参加者の皆様の関心がとても高く、エクササイズも会場にいらっしゃった多くの方に参加いただきました。少しでも運動習慣や生活習慣予防のきっかけになりましたら幸いです。

「隠れ脂肪肝セミナー」を実施しました

2019年9月に東京土建品川支部にて加入者の皆様を対象に隠れ脂肪肝セミナーを行いました。

脂肪肝について、脂肪肝を予防する食事と運動についての講義と簡単にできる運動指導をクイズも交えながら行いました。肝硬変になる前に脂肪肝の時点で健康な肝臓に戻すことの重要性、サルコペニア肥満の予防、食事と運動の重要性を中心にお話ししました。皆様積極的に参加してくださいました。

脂肪肝については、保健師から肝臓についてや血液検査の見方や解説、最近増えているサルコペニア肥満についてのお話もしました。脂肪肝予防の食事と運動については管理栄養士・健康運動指導士が講義と運動指導を行いました。毎日のお食事に取り入れられる脂肪肝予防の工夫と食品の選択、栄養素の説明と、毎日簡単にできる脂肪肝予防体操を説明しました。体操は実際に全員で実施しました。

アンケートの結果を見ると、よかった項目は食事についてが80％、脂肪肝についてが67％、運動が54％と全体的に見てどの講話にも興味を持ってもらえました。今回のセミナーが少しでも健康づくりのお役に立ちましたら幸いです。

健康セミナーは、会員事業場の巡回健康診断をご利用いただいております労働基準協会さまからのご依頼やご紹介、または健康診断顧客からの直接のご依頼により、実施しております。

講演依頼のお問い合わせ

「健診結果の見方に関する説明会を実施してほしい」「生活習慣病予防についての話をしてほしい」等、健康に関する講演会の依頼がございましたら、右記までお問い合わせください。

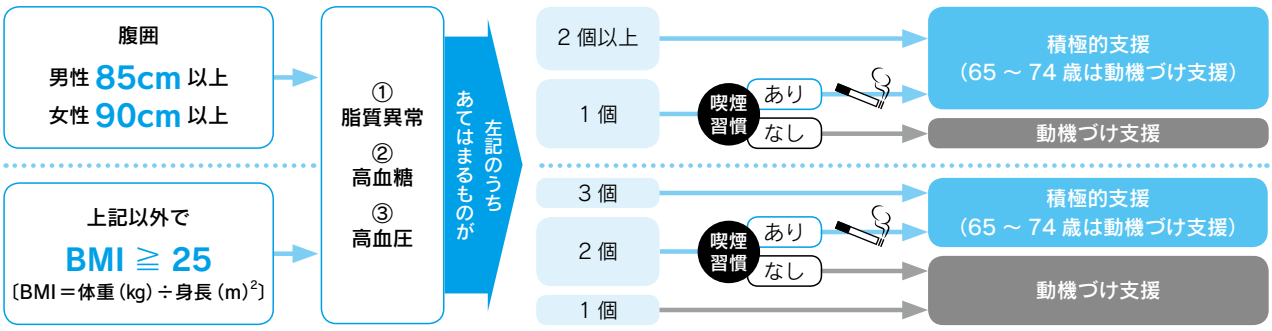
一般財団法人 全日本労働福祉協会　健康事業部
TEL 03-3786-5171
Mail kenkou@zrf.or.jp

受けましたか？ 特定保健指導

特定保健指導とは… 特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職との面談などを通じて、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの重篤な病気を予防します。

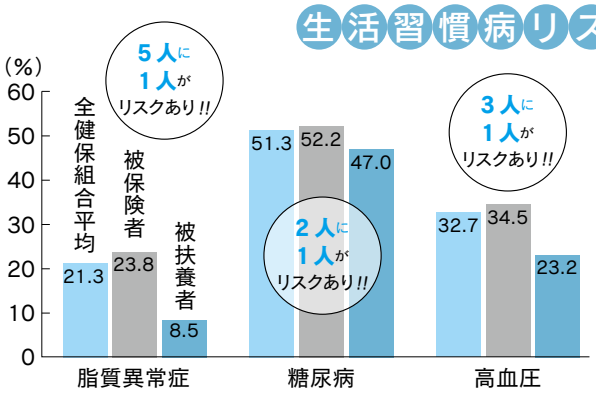
特定保健指導対象者の選ばれ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選び出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

生活習慣病リスク保有者の割合



●リスク判定基準

2016年度特定健康診査受診者のうち、以下の基準（保健指導判定基準）に該当した人の割合

【脂質】中性脂肪 150mg/dL 以上、
または HDL コレステロール 40mg/dL 未満
【血糖】空腹時血糖値 100mg/dL、またはヘモグロビン A1c5.6%以上
【血圧】収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上

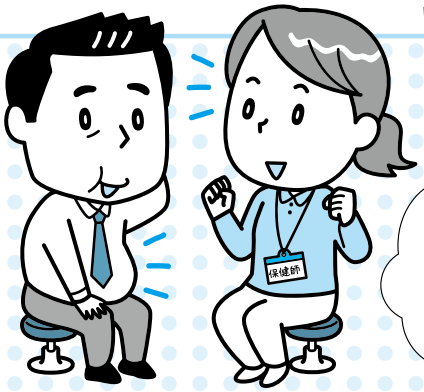
出典：2018年度健康スコアリングレポートより抜粋

どんなことするの？ 特定保健指導 ～パパの場合～

初回面談

目標
- 体重…－2kg
- 腹囲…－2cm

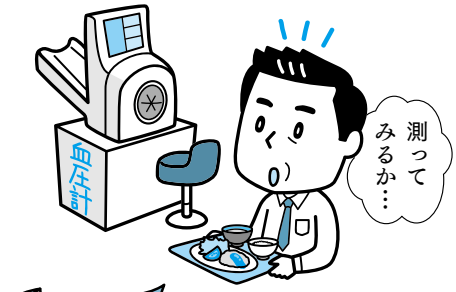
実現するために
- 1日1万歩以上歩く
  - 職場で階段を使う
  - 1駅歩く
- 週1回、休肝日



目標を決めて一緒に取り組んでいきましょう

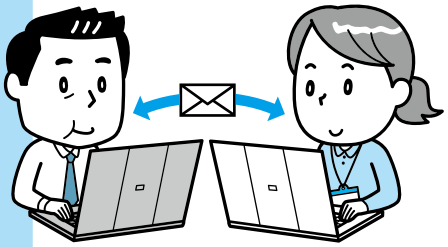
期間中、生活習慣改善に取り組みながらメールや面談でやりとりします。

職場で…



測ってみるか…

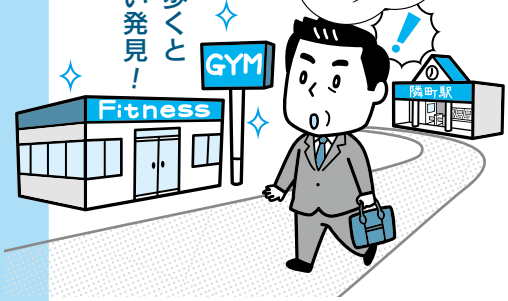
メールでやりとり…



通勤途中に…

最近ジムができたのか…（通っちゃおうかな）

1駅歩くと新しい発見！



社食にて

これにしてみるか…

面談も…

家族とウォーキングしています

最終評価

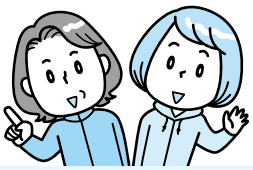
これからも、食事と運動に気をつけていきます！

目標を上回る結果が出ましたね！おめでとうございます！

成果を確認
- 体重…－3kg
- 腹囲…－3cm

特定保健指導の案内が届いても受けない方が一定以上いると、〝健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる〟というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。

被保険者ご本人だけでなく奥さま（被扶養者）も、案内が届いた方はぜひ、受けてください！



脂質異常症を放っておくとどうなるの？

健診で「脂質異常症」と判定されたのに放置したままでいると、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行し、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

脂質異常症のリスクを知る検査

脂質異常症とは、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が多すぎる、あるいはHDLコレステロールが少なすぎる状態です。脂質は生命維持に欠かせない物質ですが、多すぎると動脈硬化が起こりやすくなります。

特定健診では、脂質異常症のリスクを知るために左記の検査数値をチェックします。健診を受けたら、結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

※保健指導判定値…特定保健指導の対象者を選定するための数値。
受診勧奨判定値…医療機関への受診が勧められる数値。

●特定健診で気をつけたい検査項目●

中性脂肪（トリグリセライド）	保健指導判定値 150mg/dL 以上 受診勧奨判定値 300mg/dL 以上	増えすぎるとHDL、LDL両方のコレステロールに影響を及ぼす。 増える主な原因…カロリー（甘いもの、酒、油もの、炭水化物）のとりすぎ
LDL コレステロール いわゆる 悪玉コレステロール	保健指導判定値 120mg/dL 以上 受診勧奨判定値 140mg/dL 以上	増えすぎると動脈硬化に直接影響を及ぼす。 増える主な原因…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）のとりすぎ
HDL コレステロール いわゆる 善玉コレステロール	保健指導判定値 40mg/dL 未満 受診勧奨判定値 35mg/dL 未満	余分な LDL コレステロールを回収する。少ないと回収が不十分になる。 少なくなる主な原因…肥満、喫煙、運動不足
non-HDL コレステロール	保健指導判定値 150mg/dL 以上 受診勧奨判定値 170mg/dL 以上	中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、HDL コレステロールに代わり、non-HDL コレステロールの判定値を用いることが可能。 non-HDL コレステロール値＝総コレステロール値－ HDL コレステロール値

健診後 早めに対策をとった場合と放置した場合

改善を実行！

40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、中性脂肪とLDL コレステロールが少し高く、脂質代謝の項目で「要経過観察」と判定される。

脂質異常症の多くは不健康な生活習慣が原因

脂質異常症の大半は、食べすぎ・飲みすぎ、運動不足、肥満、ストレスなどが原因です（女性は、閉経後に LDL コレステロールが上がりやすくなります）。初期の段階では症状が何もありません。

脂質異常症を放置！

お肉や油っこい料理、お菓子やお酒が大好きな C さんの場合

脂身の多い肉や油っこい料理を好んで食べる。昼食は揚げもの中心のお弁当や丼ものを短時間で食べることが多い。甘いもの好きで、お菓子をよく食べる。お酒も毎晩飲む。飲酒量は多い。

デスクワークで、仕事中はほとんど動かない。運動習慣はなく、たばこを吸う。

脂質異常症を改善して健康を維持！

1 年後の健診では体重が減少し、血中脂質も改善。2 年後の健診でも血中脂質は正常範囲で安定し、その後も健康を維持する。

健康を維持するために…

血中脂質を正常値に保つためには脂質・糖質のとりすぎなどの食生活に気をつけ、日常生活のなかで積極的に体を動かしましょう。

早めに脂質異常症の改善策をとった場合

特定保健指導に参加。脂質異常症と喫煙が動脈硬化のリスクを高くすると知り、生活習慣の見直しを決意！

禁煙し、日常生活で歩くことを意識する

1 日 3 食、規則正しく食べる

1 日 30 分の有酸素運動を

有酸素運動（ウオーキングやジョギングなど）は血中脂質を改善します。できれば毎日、少なくとも週 3 日以上、1 日 30 ～ 60 分間、行いましょう。

脂質や糖質は控えめに

腹八分目を心がけ、脂身の多い肉や油脂分の多い料理はできるだけ減らしましょう。お菓子やジュース、お酒など糖質のとりすぎにも気をつけて。

命にかかわる病気を発症！

55 歳、出勤途中に胸が締め付けられる痛みが出て、救急車で運ばれる。

動脈硬化を放置し続けると…

症状がほとんど現れることなく動脈硬化が進行し、突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの命にかかわる病気を引き起こします。

脂質異常症を放置した場合

45 歳、「要治療」と判定され、病院を受診。脂質異常症と診断されるが、自覚症状がないからと生活改善も通院もやめ、放置する。

積極的に歩かない

野菜が少なく、油脂分の多い食事

動脈硬化を引き起こす

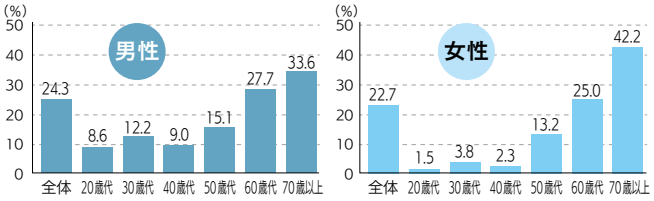
増えすぎた LDL コレステロールは血管壁に入り込んでたまり、ドロドロしたかたまりを作って血液を流れにくくさせます。これが動脈硬化の始まりで、禁煙や食生活と運動不足の改善、薬物療法等で血中脂質を管理しないとさらに進行し、危険です。

成人の 5 人に 1 人は脂質異常症の疑いあり！

～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●**脂質異常症が強く疑われる人※の割合（20 歳以上）**

※ HDL コレステロールが 40mg/dL 未満、もしくはコレステロールを下げる薬または中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬を服用している人



（厚生労働省「平成 29 年国民健康・栄養調査報告」より）

厚生労働省の調査によると、脂質異常症が強く疑われる成人の割合は、全体で 23.4%（男性 24.3%、女性 22.7%）です。成人の 5 人に 1 人は脂質異常症の疑いがあることになります。

40 歳以上のみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。保健師等とともに生活習慣を見直して改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

指導・監修　ウォーキングインストラクター　君塚正道

体への負担を軽くする歩き方

「帰りに１駅分歩いてみよう」「ちょっと遠くのスーパーまで行こう」と思って歩いたら、すぐに疲れたり、脚が痛くなって三日坊主に…という経験はありませんか？ ウオーキングを継続するには、体への負担を減らす歩き方を身につけることが大切です。

通勤や買い物で歩くとき

NG！

骨盤が後傾して背中が丸まり、脚しか使えていないペタペタ歩きに注意！ 姿勢が悪いと、限られた筋肉だけを使うので疲れやすくなります。

ポイント

骨盤を立たせて体幹を使い、着地した脚にすばやく重心移動させることを意識！

GOOD！

ウオーキングは誰もが実践しやすい全身運動です。脚だけでなく、全身の筋肉をバランスよく使うことで、より楽に長く歩けるようになります。

ポイント

脚への負担が増すので、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げないように注意！

NG！

ゆっくり歩行で歩幅が広い歩き方に注意！ 着地時に大きくひざが曲がるため、ひざに負担がかかります。また、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げることもすぐ疲れる原因に。

階段をのぼるとき

NG！

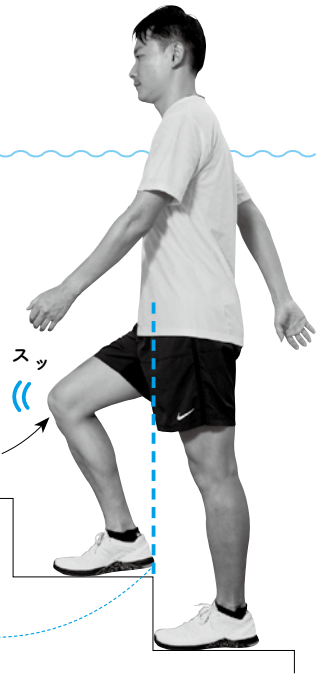
踏み出した脚のかかとが、おへその真下よりも前方に出すぎると、太ももの前側ばかり使うことになるため、疲れやすくなったり、ひざが痛くなったりします。

GOOD！

踏み出した脚に重心移動をするとき、踏み出した脚のお尻からかかとにかけて１本の棒が入っているイメージで曲げているひざをスッと伸ばすと、反対の脚をスムーズに引き上げやすくなります。

ポイント

おへその真下あたりにかかとがくるように着地！



ウオーキングを楽しむコツ

かっこいい人の歩き方に注目してみよう！

姿勢や歩き方は、人の印象を左右する大切な要素です。身だしなみの一部といってよいくらい、きれいな姿勢や歩き方はその人への信頼感につながります。

一流のスポーツ選手は姿勢や歩き方もきれいな人が多いので、スポーツ観戦などの際にはぜひチェックしてみてください。また、街中を歩いているときに、どんな歩き方がかっこよく見えるのか、道行く人を観察してみるのも参考になるかもしれません。「あの人のたたずまいは素敵だな」という気持ちを、姿勢や歩き方を気にするきっかけにしてみましょう。

薬のもらいすぎにもご注意！

病院にかかりすぎていませんか？

「頻回受診」「重複投薬」という言葉を聞いたことはありますか？
必要以上に医療機関を受診したり（頻回受診）、同じ効きめの薬を複数の医療機関から処方されること（重複投薬）をいいます。こうした受診は医療費がかさみ、体に悪い影響を及ぼすこともあります。

⚠たくさん受診しても早くよくなりません

必要以上に何度も病院を受診すると、むだなお金や時間がかかり、同じ検査を繰り返して体にも負担がかかります。通院のペースがわからなければ、主治医に相談しましょう。

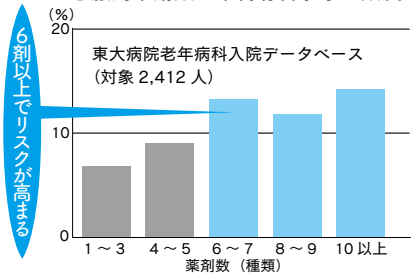
⚠軽い不調は受診しなくてもいい場合も

かぜなど軽い体調不良であれば、まずは自宅で休養をとって様子をみることも大切です。感染症の流行期にむやみに病院に行くと、かえって感染のリスクを高めてしまう恐れもあります。

⚠薬には悪影響もあります

複数の病院を受診すると、薬がたくさん処方されて医療費がかさむだけでなく、同じ作用の薬を重複してのんでしまうなど、薬の悪影響も心配です。

●服用薬剤数と薬物有害事象の頻度



「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン2015」より改変引用

⚠かぜに抗菌薬は効きません

抗菌薬（抗生物質）は肺炎など細菌が原因の病気に効果のある薬で、ウイルスが原因のかぜには効きません。そればかりか、むやみに抗菌薬を使うと耐性菌が出てくる恐れも。「抗生物質をください」とねだるのはやめましょう。

「お薬手帳」と「かかりつけ薬局」で薬のトラブルを防止

お薬手帳は保険証等と一緒に携帯し、薬局だけでなく医師にも見せましょう。薬が余っている場合は医師や薬剤師に伝えます。
かかりつけ薬局は、重複投薬や残薬（余った薬）を確認してくれるだけでなく、軽症の場合には市販薬の相談にものってくれる「セルフメディケーション」の強い味方です。

スマホなら忘れることも少ないし、いつでも確認できますよ！

定期的に
同じ薬局を
利用する場合は…

お薬手帳の提示で 40円お得！
※自己負担3割の場合

市販薬のほうが安いケースも

医療用医薬品と同じ成分を含む市販薬を「スイッチOTC医薬品」といいます。市販薬は健康保険が使えないので高いと思いがちですが、初診料等も含めると市販薬のほうが安い場合もあります。

▶市販されている医療用医薬品の一例
ロキソニン錠（解熱鎮痛薬）、ムコダイン錠（鎮咳薬）、アレグラ錠（抗ヒスタミン剤）、ガスター錠（胃腸薬）など

レシートは捨てないで！

スイッチOTC医薬品は、医療費控除やセルフメディケーション税制の対象です。

元気のモトは
食事から！

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！

1人分
344kcal
塩分 3.9g

●撮影 愛甲武司　●スタイリング 宮沢史絵

アレンジ活用術！
スープに豚肉のビタミン B_1 やうまみが出ているので、〆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。

ニラたっぷり担々鍋

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（てんめんじゃん）］…各小さじ 2（合わせておく）
- こしょう……少々

●鍋のベース
- B
  - ラー油……小さじ 1/2
  - 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）

作り方

①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。
②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。
③②の上に①をのせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

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_1 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）

ねぎとパプリカのマリネ

材料（2人分）

ねぎ…… 1本
（切れ目を入れて 4cmくらいに切る）
パプリカ（赤・黄）…… 各 1/2 個
（幅 1cmに切って長さを半分に切る）
オリーブ油…… 大さじ 1/2
すし酢…… 大さじ 1

作り方

①ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。

Check ねぎ

ニラやねぎに含まれるアリシンは血行を促進し、体を温める働きをします。

みかんのしょうがコンポート

材料（2人分）

A
- しょうが…… 小 1 かけ（千切り）
- 水…… 1 カップ
- 砂糖…… 大さじ 2

みかん…… 2 個（皮をむいて半分に切る）

作り方

①鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらみかんを加えてひと煮して、火を止める。粗熱がとれたら盛りつける。

Check みかん

かんきつ類はビタミンCが豊富。1個（約100g）で1日に必要なビタミンCの約3分の1が補えます。

主食、主菜、副菜のバランスごはん＋（プラス）体を温める食材を！

体を温め平熱を上げると免疫力が高くなる、といわれていますが、その免疫力を正しく測る方法はまだ存在していません。そもそも免疫力を維持、増進するには日ごろから、「主食、主菜、副菜がそろう食事」ができていることが大切です。そのうえで寒い時季は体を温める食材（ねぎやしょうが、ニラなど）をとり入れるのがおすすめです。

また、かぜやインフルエンザを予防するために、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐβカロテンや、ウイルスと戦うのに必要なビタミンCの摂取が大切。ニラ、ニンジンなど緑黄色野菜はβカロテン、秋・冬が旬のかんきつ類やブロッコリー、通年ありますが、パプリカはビタミンCが豊富です。

流行前に受けましょう

インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13歳未満）の場合は、4週間あけて2回接種するのがよいとされているので、1回目は10月～11月に受けましょう。

2019／2020冬シーズンのインフルエンザワクチン

- A/Brisbane（ブリスベン）/02/2018（IVR－190）（H1N1）pdm09
- A/Kansas（カンザス）/14/2017（X－327）（H3N2）
- B/Phuket（プーケット）/3073/2013（山形系統）
- B/Maryland（メリーランド）/15/2016（NYMC BX－69A）（ビクトリア系統）

インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができ、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、右のような対策も欠かさないようにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大事です。とくに、人が多く集まるところではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに！

どんな症状が出たらインフルエンザ？

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。下記の重症化のサインが見られる場合は、すぐに病院を受診してください。

かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなど局所症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
流行の時期	一年を通しかかることがある	1月～2月が流行のピーク ただし、4月～5月まで散発的に流行することもある

重症化のサイン

子どもの場合

- けいれんしていたり、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人の場合

- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

歯とお口の健康Q&A

歯・お口の健康と健康寿命の関係

むし歯や歯周病など、歯やお口のトラブルを放置していませんか？「まだ痛くないから」「歯医者に行くのが面倒」などとそのままにしていると、将来の介護リスクが高まり、健康寿命が短くなってしまうかもしれません。

Q. 歯やお口にトラブルがあると介護リスクが高まるのはなぜ？

A. 歯やお口のトラブルで口腔機能が低下した状態をオーラルフレイルといい、そのままにしておくと栄養状態が悪化して筋力･免疫力が低下したり、人づき合いに消極的になって社会とのつながりを失ったりして、心身の健康状態を悪化させてしまうからです。

オーラルフレイル

将来の介護リスクを高める歯やお口のささいなトラブルや衰えが積み重なり、口腔機能が低下した状態のこと。
例：硬いものが食べられない、食欲がない、口が渇く・口臭が気になる、むせる・食べこぼす、滑舌が悪くなる

硬いものが食べられない

食欲がない

口臭が気になる

オーラルフレイルによって高まるリスク

- 要介護認定……2.4 倍
- 身体的フレイル……2.4 倍
- 総死亡リスク……2.1 倍
- サルコペニア……2.1 倍
  （高齢になるに伴って筋肉量が減少する現象）

出典：公益社団法人 日本歯科医師会「歯科診療所における オーラルフレイル対応マニュアル 2019 年版」

Health Information

たばこを吸わない人生、吸う人生

たばこにかかるお金

たばこを吸うのにかかるお金はたばこ代だけではありません。喫煙所へ行くためにコンビニやコーヒーショップへ行けばさらにお金がかかり、たばこにかかる出費はあなどれません。

Aさん（40歳）

１日１箱以上吸うヘビースモーカー。妻や子どもから「たばこ臭い」と言われることもしばしば。

40歳から80歳まで禁煙した場合に節約できるお金

たばこのコスト（40年間）※1 ●1 箱（500 円）を毎日吸う場合	730万円
コーヒーショップのコスト（25年間）※2 ●1 杯 300 円のコーヒーに、1 カ月平均 6,000 円使う場合	180万円
コンビニのコスト（25年間）※2 ●ガムや飲みものなどに 1 日約 500 円、1 カ月平均 10,000 円使う場合	300万円

※1　電子加熱式たばこを使用する場合、別途本体を購入する費用がさらにかかる。
※2　65 歳まで働くと仮定し、在職中の 25 年間でコンビニやコーヒーショップへ行った場合の試算。

今から禁煙すれば、たばこ代に消えるはずのお金で海外旅行や車購入も！

家族で海外旅行

車を購入

禁煙が早ければ早いほど節約できる金額も大きくなるので、さっそく禁煙に取り組んでみましょう！

ハンドボール

ハンドボールは 19 ～ 20 世紀初頭のヨーロッパが起源のスポーツです。

7 人制（ゴールキーパー 1 人とコートプレイヤー 6 人）で、相手ゴールにシュートし、得点を競います。走ったり、ジャンプしたり、ダイナミックな試合展開が魅力のスポーツです。

日本代表チーム

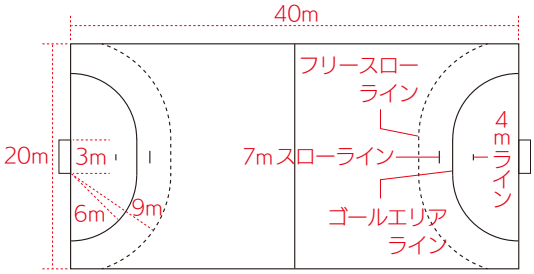
男子の愛称は「彗星 JAPAN」

女子は「おりひめ JAPAN」

ルール

- 試合時間は、前半・後半、各 30 分間。
- コートプレイヤーがボールを保有できるのは 3 秒まで。またボールを持ったまま 3 歩を超えて歩いてはいけない。（ドリブル時は秒数の制限や歩数の制限はない）
- ボールは手で扱い、膝より上の部分を使ってプレイする。
- ゴールから 6m のエリアにはゴールキーパーしか入れない（シュートで跳んでいるときは体がゴールエリアに入っても反則ではない）。

●コートの主な寸法



●ボール

男子用…外周 58 ～ 60cm
重さ 425 ～ 475g
女子用…外周 54 ～ 56cm
重さ 325 ～ 375g

写真：（公財）日本ハンドボール協会／YukihitoTAGUCHI

健康のひろば
●発行／ 2019 年 vol.4（非売品）　●編集・発行者／一般財団法人 全日本労働福祉協会　健康事業部
●発行所／一般財団法人 全日本労働福祉協会（本部）
〒 142-0064　東京都品川区旗の台 6-16-11　TEL.03-3783-9411（代）　FAX.03-3783-6598　URL http://www.zrf.or.jp/
●本部（第二ビル）TEL.03-3786-5360 ●本部（大森事務所）TEL.03-5767-1711 ●青森県支部 TEL.017-736-8955 ●東北支部・山形健診センター TEL.023-643-6778
●茨城県支部 TEL.0299-37-8855 ●群馬県支部 TEL.027-384-4380 ●東京支部・旗の台健診センター TEL.03-3783-9411 ●九段クリニック TEL.03-3222-0071
●長野県支部 TEL.026-222-5111 ●東海支部 TEL.052-822-2525 ●東海診療所 TEL.052-582-0751 ●三重県事務所 TEL.059-222-1081