

# 健康のひるば

健康に自信・職場に安心

2020年度 vol.2

一般財団法人 全日本労働福祉協会



## INDEX

- コロナウイルスのABC ..... 2
- 健診受診とその後のサポートで加入者の健康を守る ..... 3
- 江戸城の名残感じる九段下 ..... 4
- 健康セミナー「今だから知っておきたい感染症予防」を開催しました ..... 5

# 新型コロナウイルスのABC

## 新型コロナウイルスとは？

新型コロナウイルスの感染拡大が止まらない中で「GOTOキャンペーン」が始まり、ますます感染が拡大しています。各種報道では連日新型コロナウイルスの話題が多く、皆さんには耳タコでしょうが、新型コロナウイルスの基本を紐解いてみましょう。

新型コロナウイルスは家畜や野生動物などに広く感染し、色々な疾患を引き起こすことが知られていました。このウイルスを電子顕微鏡で見ると、表面に突起が見られ、その形が王冠(コロナ)のように見えることから、コロナウイルスと名付けられました。表面の突起が、ターゲットとなる細胞の表面にある受容体(レセプター)にくっつくことにより、その細胞へのウイルスの侵入が始まり、細胞内でどんどん増殖していきます。

## まずは飛沫感染と接触感染の徹底

ヒトに感染することがわかっているコロナウイルスは、今まで6種類ありました。このうちの4種類は、風邪の原因となるウイルスで、多くの場合は

軽症で済みますが、残り2つはいずれも重症肺炎を引き起こす可能性のあるウイルスです。それは2002年に広東省で発生したウイルス(SARS-CoV-1)と、2012年にサウジアラビアで発生したウイルス(MERS-CoV)です。今回の新型コロナウイルスは7番目となるウイルスで、重症急性呼吸器症候群コロナウイルス(SARS-CoV-2)と命名されました。SARS-CoV-2は、武漢市のウイルス研究所で、コウモリを介して人に感染したとか、生きた動物を売買する生鮮市場で人に感染したともいわれ、ここから各地に広がった可能性があるようです。

SARS-CoV-2の感染ルートは、飛沫感染と接触感染の2つであるとされています。前者は咳やくしゃみをした際に生じる飛沫の中に含まれるウイルスを介して広がるルートで、飛沫の飛距離は1~2m程度とされています。マスクの装着とともに、ソーシャルディスタンスを2m確保する必要があります。後者の接触感染は、ウイルスの付着した手で目、鼻、口を触ることで感染するルートであり、手洗い、手指の消毒が必要です。

長野健診センター所長 大町 桂子



## 空気感染の可能性も否定できないため、屋内での換気が重要

最新のWHOのガイドラインによると「SARS-CoV-2が空気感染(エアロゾル感染)することも無視できない」と報告され、新たな感染ルートを示唆しました。エアロゾルとは、空气中に漂う微粒子を意味する場合と、微粒子が漂っている状態を意味する場合がありますが、このウイルスを含む微粒子による感染ルートです。この微粒子は飛沫核ともいわれ、飛沫の水分が蒸発し、より小さく軽くなったもので、さらに遠くへ飛び、空气中に長時間浮遊するといわれています。しかし



プロフィール  
大町 桂子

医学博士(信州大学)  
長野健診センター所長  
日本内科学会認定医  
日本消化器病学会専門医  
日本消化器内視鏡学会専門医、指導医  
日本体育協会公認スポーツドクター  
日本医師会認定健康スポーツ医  
日本医師会認定産業医  
(略歴)  
1961年 東京都立富士高校卒  
1968年 信州大学医学部卒  
信州大学医学部第2内科学教室助手、  
長野通信病院内科副部長を経て  
1978年12月 神楽橋病院開設 副院長  
1996年6月 神楽橋内科胃腸科医院 院長  
2011年5月 医療法人桂俊会神楽橋医院 副院長

このルートは換気などの条件に左右されることもあり、今後さらなる検証が必要ですが、いざれにしても、屋内での換気がとても重要であるといわれているのはこのためです。

## 自分でできる基本的な感染対策を

日本国内におけるPCR検査の実施件数が、世界の他の国々に比べて非常に少ないうえ、感染経路の不明な人が増えてきている現在、自分の周囲にいる人が無症状の感染者である可能性も否定できません。従って、自分自身でできる予防策を十分に講じて、感染を避けることが大切であると思われます。

# 健診受診とその後のサポートで 加入者の健康を守る

## 組織紹介

中央建設国民健康保険組合（中建国保）は、全国建設労働組合総連合（全建総連）を母体組合とし、現在29都県に32支部が設置されています。建設業に従事する組合員と家族の皆さんがおよそ28万人加入しています。

昭和45年の設立以来、組合員が同じ建設業に従事しているという特徴を活かし、積極的な疾病予防や健康づくりを進めて医療費の適正化に努め、自分たちの健康と生活を守るために協力し合って運営しています。

## 秋田県支部の取り組み

中建国保では、すべての組合員と20歳以上のご家族を対象に、生活習慣病に着目した基本健診、職業病対策とし

てアスベスト再読影に対応できるように胸部直接レントゲン撮影、死亡率1位であるガンを早期発見するためのガン検診、さらに支部独自で追加健診などを組み合わせて集団健診を実施しています。

また、40歳以上の方で、健診の結果メタボリックシンドロームやその予備群に該当した方は、専門知識をもつ保健師などのサポートにより、生活習慣を改善する保健指導を無料で受けることができます。

秋田県支部では、皆さんが参加しやすいように、4月から7月の土日を健診日に設定し、県内40カ所で集団健診を実施。受診した組合員や家族からは、「日曜日も受診できるので助かります」「時間が指定されているので、待ち時間が少なくスムーズに受診できる」と好評を得ています。出張所によっては独自の受診勧奨チラシを作って声掛け



をしたり、受診者に対して粗品をプレゼントしたりと、特定健診受診率70%の達成に向けて努力をしています。

## 今後の課題

特定健診対象者のうち組合員の受診率は70%を超えています。家族が50%後半と低いことや、40歳未満の受診率が低いことが課題として挙げられます。

また、特定保健指導の実施率が低く、健診を「受けて終わり」にしている方が多く見受けられることから、健診結果の内容を正しく理解し、生活習慣を見直すことの大切さを周知したいと考えています。

### 概要

組織名	秋田建築労働組合 中央建設国民健康保険組合 秋田県支部
住所	〒010-0061 秋田県秋田市卸町 3-4-5
TEL	018-865-2291
URL	http://www.akita-kenro.com



# 江戸城の名残感じる九段下

九段クリニック 放射線科 中村有里

◀ 九段坂



九段坂は、江戸時代に坂の近くにあった幕府の御用屋敷の石段が九段あったことにちなんで「九段坂」と呼ばれたといわれています。その九段坂の下が「九段下」と呼ばれるようになりました。江戸時代はもつと急な勾配であったものを、明治時代の震災復興の過程で、坂が削られ整備されて少し緩やかになったらしいのですが、今でも駅から坂を見上げるとかなりの傾斜を感じられるかと思えます。

九段下には、皆さまもご存じかと思えます靖国神社があります。また、旧江戸城の田安門をくぐれば武道館があり、さらにその奥にいくと科学技術館や東京国立近代美術館等の施設があります。そこまでくれば皇居も目前です。

春は千鳥ヶ淵の桜が見事です。多少混雑はするのですが、逆にそれに合わせてゆったりと九段下

田安門 ▶



▼ 千鳥ヶ淵



から半蔵門方面へ、穏やかな気候の中で桜を愛でながらウォーキングをするのもおすすめです。桜が終わりがけの時期は、お堀に花びらが敷き詰められるようになります、それもまた風情があります。靖国神社には東京の開花宣言に使われる標本木も存在していますので、そちらを見に行くのもよいかもしれません。

坂とは違う方向へ、九段下から飯田橋方面に進むと、東京のお伊勢さんとして親しまれる東京大神宮があります。こちらの神社は大正天皇のご結婚の礼で、日本で初めて神前結婚式を行った神社です。天照皇大神、豊受大神、造化の三神（結びの神）が祀られており、縁結びの神社として有名です。縁結びというと恋愛ごとと考えがちですが、友人・仕事等も縁で繋がるものです。東京の真ん中ですが、緑があり空気も心なしか澄んでいるように感じられる場所です。九段下に来られた際は、少し足を伸ばして各種良縁を願って参拝してみたいかがでしょうか。

## 健康セミナー

# 「今だから知っておきたい感染症予防」を開催しました



2020年7月29日に、公益社団法人 蒲田法人会様にて、令和2年度第1回健康セミナー「今だから知っておきたい感染症予防」を開催しました。

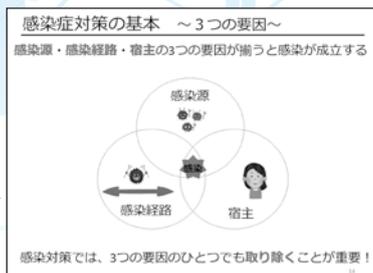


新型コロナウイルス感染症の感染者数が再び増加している状況下で、開催が危ぶまれておりましたが、参加者全員のマスク着用、入室時のアルコール消毒、会場内での会話は控え、適切な距離を保った工夫等の感染予防対策を施して実施しました。不要不急の外出自粛を求められる中ご参加いただいた皆さまには、ご自身が感染しない、周りに感染させない、広げないために、感染の仕組みや今からできる感染予防方法などについてお伝えしました。新型コロナウイルス感染症については解明されていない部分も多く、今回は感染症全般の内容としております。

感染は病原体が体内に侵入、定着し、増殖すると成立となります。しかし私たちの身体には生体防御機構とよばれる免疫の力があり、病原体の侵入を防御したり、侵入した病原体を排除したりする力をもっています。病原体が体内に侵入したすべての人が感染するわけではないということは、感染を成立させないためにはどうしたらよいのでしょうか。途中クイズ形式を取り入れ、○の時はグー、×の時はチョキなど参加者の発言回数を控えつつ、ご自身で考え、皆さまにご回答をいただくことで理解を深めていただけたように思います。



感染の成立には「感染源」、「感染経路」、「宿主（人体）」の3要素が揃う必要があります。逆にいうと、3要素のうちどれか一つをなくすことができれば



感染は成立しません。個人それぞれが注意することで予防につながられる「感染経路」と「宿主」について、重点的に説明しました。

さまざまある感染症がどの感染経路を辿るかを知ることによって、必要な感染予防行動につながります。主に飛沫感染や接触感染の予防方法として、正しいマスクの着用方法、手洗いの方法とタイミング、咳エチケット、消毒方法の一つである次亜塩素酸ナトリウムについてお伝えしました。次亜塩素酸ナトリウムは主にノロウイルスに効果がある消毒液で、原液を薄めて使用するものです。ドアノブ、机、椅子、食器など人が触るところは0.05%に薄めたもの、嘔吐物や排泄物など感染源そのものや、感染源を含んだ物質が直接付着した場所は0.1%に薄めたものを使います。原液に見立てたペットボトルと水500ml入りペットボトルを用意し、各濃度の消毒液の作り方のデモンストレーションを行いました。



また、生体防御機構つまり免疫力の差によって宿主の感染リスクは変化します。一人ひとりが感染しにくい身体を維持するために、食事、睡眠、運動、入浴などの健康的な生活習慣を心掛け、ストレス・不安をためないことが大切です。今の生活を振り返っていただき、必要以上に不安を抱くのではなく、どのような生活を送ればよいのかを一人ひとりが考え、行動できるようにになればと思います。

現在、世界中にはさまざまな感染症があります。新しい感染症に怯え、慌てるのではなく、一人ひとりが適切な情報から判断し、落ち着いて感染予防行動をとることが自分自身や周囲への感染予防へとつながります。今後も正しい情報を提供し、健康意識が向上するよう努めてまいります。

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



毎年  
受けています！



# 毎年受けていますか？

私って対象者なの？



# 特定健診・特定保健指導

2008 年度から始まった特定健診・特定保健指導。

対象者や検査項目などの基本を改めて理解して、生活習慣の改善に生かしましょう！

## 対象者は

40～74 歳の  
被保険者および被扶養者

私も対象なのね！



40歳になったら  
年に1回よね

## 目的は

メタボリックシンドローム  
(内臓脂肪症候群) の予防・  
改善が大きな目的です。メ  
タボとは、肥満や高血糖・  
高血圧・脂質異常などの危  
険因子を併せ持ち、生活習  
慣病リスクが高い状態のこ  
とです。

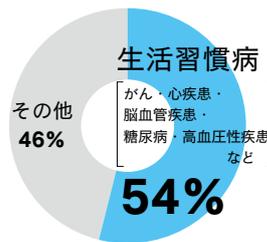


もしかして  
私ってメタボ？

## 生活習慣病って怖いの？

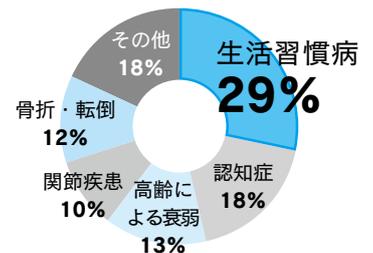
がん、心疾患、脳血管疾患、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、  
脂質異常症などの生活習慣病は、日本人の死因の5割超、介護要  
因の約3割を占め、生命やQOL(生活の質)に多大な影響を及  
ぼす一方で、かなり進行するまで自覚症状がほとんど現れません。  
不健康な生活習慣を続けていると、ある日突然、重大な病気を  
発症することがあるので、健診でチェックすることが大切です。

### 死因別死亡割合



「平成30年人口動態統計(確定数)の概況」より作図

### 介護が必要となった主な要因



「平成28年国民生活基礎調査の概要」より作図

## どんな検査をするの？

	保健指導判定値	受診勧奨判定値
診察・計測	<input type="checkbox"/> 問診・身体診察 <input type="checkbox"/> 身長・体重 <input type="checkbox"/> 腹囲  BMI25 以上 男 85 女 90cm 以上	—
血圧	<input type="checkbox"/> 最高血圧(収縮期) <input type="checkbox"/> 最低血圧(拡張期)	130mm Hg 以上 85mm Hg 以上 140mm Hg 以上 90mm Hg 以上
脂質	<input type="checkbox"/> 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(または non-HDL コレステロール)	150mg/dL 以上 40mg/dL 未満 120(150) mg/dL 以上 300mg/dL 以上 35mg/dL 未満 140(170) mg/dL 以上
肝機能	<input type="checkbox"/> AST(GOT) <input type="checkbox"/> ALT(GPT) <input type="checkbox"/> γ-GT(γ-GTP)	31U/L 以上 31U/L 以上 51U/L 以上 51U/L 以上 51U/L 以上 101U/L 以上
血糖・尿	<input type="checkbox"/> 空腹時血糖(または HbA1c) <sup>*</sup> <input type="checkbox"/> 尿糖 <input type="checkbox"/> 尿たんぱく	100mg/dL(5.6%) 以上 + (参考値) + (参考値) 126mg/dL(6.5%) 以上 + (参考値) + (参考値)
血液	<input type="checkbox"/> ヘモグロビン値 <input type="checkbox"/> ヘマトクリット値 <input type="checkbox"/> 赤血球数	男 13.0 女 12.0g/dL 以下 — — 男 12.0 女 11.0g/dL 以下 — —
その他	<input type="checkbox"/> 心電図 <input type="checkbox"/> 眼底検査 <input type="checkbox"/> 血清クレアチニン検査(eGFR)	—

特定健診の検査項目です。当健保組合の健診等は、すべてこの項目を含みます。



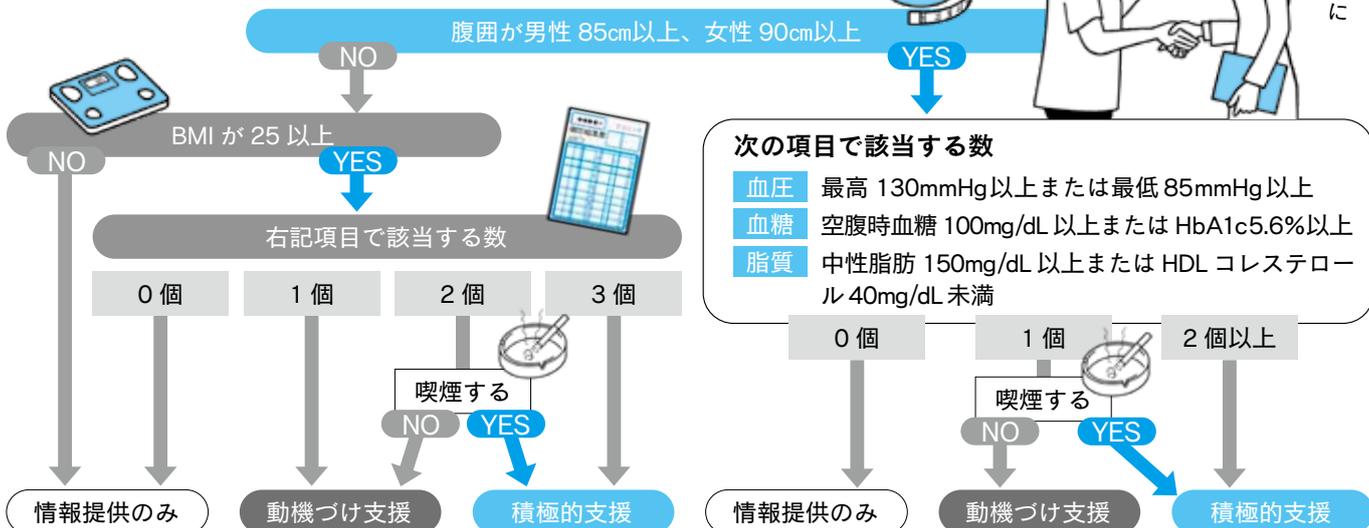
<sup>\*</sup>空腹時以外に行った場合、随時血糖値(100mg/dL以上)が保健指導判定値になります。  
□: 必須項目で、一つでも受けないと特定健診を受診したとみなされません。  
○: 医師の判断により実施します。

# 特定保健指導って なに？

特定健診の結果からメタボリスクが高いと判定された方へ、保健師や管理栄養士が脱メタボに向けた支援を行います。

「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、積極的に参加しましょう。

## 特定保健指導対象者の決め方は？



※前期高齢者（65～74歳）は、積極的支援に該当した場合でも動機づけ支援となります。また、服薬中の方は特定保健指導の対象者になりません。

積極的支援（3～6カ月）

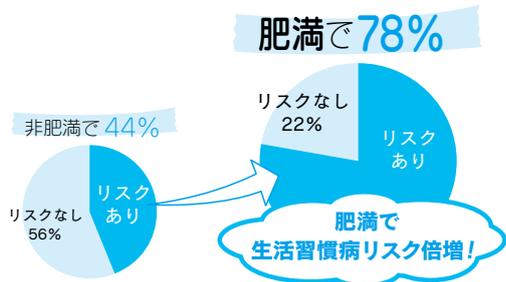
メタボリスクが重複している方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立て、継続してサポートが受けられます。

動機づけ支援（原則1回）

初期のメタボリスクがある方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立てるサポートが受けられます。

## 生活習慣病リスク保有者の割合は…

高血圧・高血糖・脂質異常



参考：「平成29年度 健診検査値からみた加入者（40-74歳）の健康状態に関する調査」（健康保険組合連合会）

### あなたもチェック!

BMI = 体重  kg ÷ (身長  m × 身長  m)

腹囲

立ったまま、軽く息を吐いた状態で、  
へそまわりを測定。  
腰やあばら骨の下などの  
一番細くびれたところではありません!



肥満とは…BMI25以上、腹囲男性85cm・女性90cm以上、内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上のいずれかに該当

特定健診は毎年受けることが基本ですが、ご自身で健康管理をすることも大切です。生活習慣病予防には肥満の改善が有効です。BMIや腹囲を計測し、基準値を超えている場合は、腹八分目、ウォーキングやエクササイズなどに取り組みましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、一時的に健診を中止している健診機関がありますので、ご注意ください。



自覚症状がないまま、命にかかわる病気の引き金に

# 高血圧

高血圧は、血管に大きなダメージを与えるため、動脈硬化が進行し脳梗塞や心筋梗塞などが起こりやすくなります。重大な病気の原因となるにもかかわらず自覚症状が乏しい高血圧は、「サイレントキラー」ともいわれています。

## 特定健診でチェックしたい検査数値

	保健指導を受けましょう!	病院へ行きましょう!
最高血圧 (収縮期)	130mmHg 以上	140mmHg 以上
最低血圧 (拡張期)	85mmHg 以上	90mmHg 以上

## 高血圧を放っておくと...

「高血圧」と診断されていたにもかかわらず放置していたら、ある日突然脳梗塞を発症!



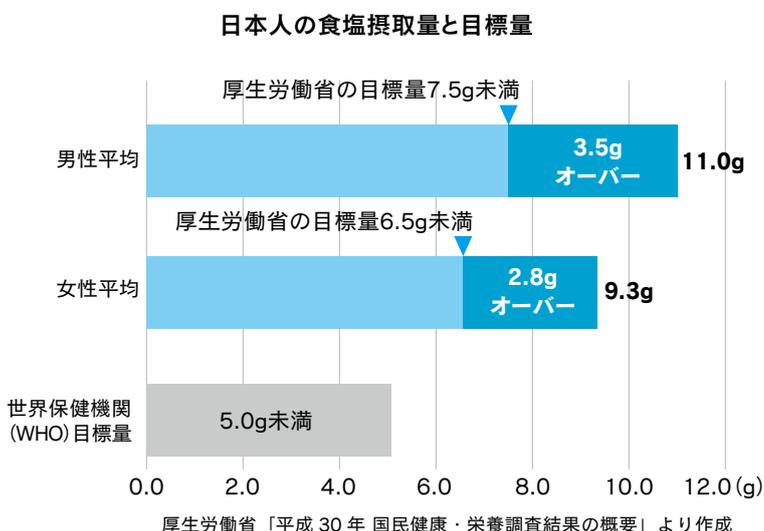
一命はとりとめても、麻痺や後遺症が残る。その後の仕事や生活に不安がつきまといます...



## 日本人の食塩摂取量は世界基準の約2倍

2020年1月に発表された国民健康・栄養調査によると、日本人の成人1日あたりの食塩摂取量は男性で11.0g、女性で9.3gでした。これは、厚生労働省が推奨する食塩摂取量(男性7.5g未満、女性6.5g未満)を大きく上回っており、世界保健機関(WHO)が定める目標量(5g未満)の約2倍を摂取していることとなります。

塩分のとりすぎは、高血圧の大きな原因の一つです。日本食には塩分を多く含む調味料が使われており、日本人は塩分摂取量が多い傾向にあるため、とくに減塩を意識する必要があります。



# 食べ方次第で、塩分控えめでも満足できる！

高血圧対策は、減塩・運動・肥満改善などの生活習慣の改善が基本です。なかでも「減塩」は、食塩のとりすぎが血流量を増加させて血圧を上げるため、とくに重要です。濃い味に慣れていると減塩料理は物足りなく感じてしまいがちですが、下記の食べ方に気をつければ塩分控えめでも満足できるようになります。

## 人の味覚は、味以外の香りや食感にも影響される

私たちが感じる味覚情報のうち、舌で感じる情報はごく一部で、鼻から伝わる香りや食感なども味覚に大きく関係しています。塩味だけでなく、香りや食感をしっかり感じるために心がけたい食べ方は次の3つです。

### 1 薄味を心がけ時間をかけて食事をする

料理はできるだけ薄味にし、食材の味を楽しむ意識でよく噛んで食べます。食べ物を口に入れたら20回以上噛み、1回の食事に20分以上かけましょう。



### 2 香りと食感を積極的に楽しんで満足度を上げる

しっかりと呼吸をしながら食べましょう。鼻から香りが抜けて香りを感じやすくなります。また、異なる食感のものを組み合わせると食べ応えがアップします。



### 3 食事の最後にうま味のあるものを食べる

食事の最後に出汁がきいたうま味のあるものを食べると、満足感を感じたまま食事を終えられます。みそ汁やお吸いものなどがおすすめです。



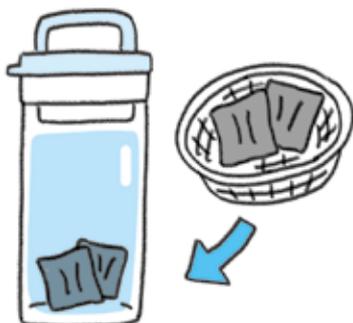
## 出汁を手軽にとる方法

うま味が多いものの代表に、昆布やかつお節などの出汁がありますが、仕事や家事で忙しいなか毎日出汁をとるのは面倒でハードルが高いかもかもしれません。そこで、出汁がもっと身近になる手軽な方法を紹介します。

### 昆布出汁

瓶やピッチャーなどの容器に水と昆布を入れ、一晩冷蔵庫で寝かせる。

\*水400mLに昆布5×5cmくらいが目安。



### かつお出汁

鍋でお湯を沸かし、料理用のパックにかつお節を詰めたものを入れ、1分でとり出す。

\*水400mLに対し、かつお節10gくらいが目安。



### 出汁の代わりに昆布茶でもOK!

出汁をとる時間がないときは、昆布茶で代用する方法もあります。おすすめは、できるだけ添加物が少なく、塩分が控えめなものです。原材料がシンプルなものや減塩タイプを選びましょう。

※昆布茶を使うときは食事の塩分を控えるなど、とり入れ方を工夫してください。

参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）

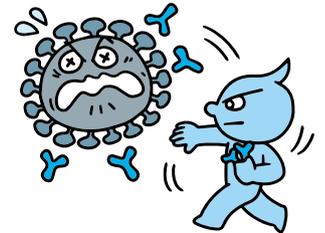
## 重症化リスクを下げる 予防接種

### 遅くても 12月中旬までに受ける

流行シーズンのピークは、例年1月下旬から3月にかけてです。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、ピークに備えるためには遅くても12月中旬までの接種が必要です。なお、13歳未満の場合は4週間あけた2回接種となりますので、計画的に1回目を受けておきましょう。



予防接種をすることで、体内にウイルスを排除する抗体ができます。感染自体を防ぐことはできませんが、同じウイルスが入ってきたときに抗体が攻撃するため、発症や重症化を抑える効果があります。重症化しやすい高齢者や持病（ぜんそく、心疾患、糖尿病など）のある人は、必ず受けましょう。



※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。

#### 2020/2021 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・A/Guangdong-Maonan (広東-茂南)/SWL1536/2019 (CNIC-1909) (H1N1)
- ・A/HongKong (香港)/2671/2019 (NIB-121) (H3N2)
- ・B/Phuket (プーケット)/3073/2013 (山形系統)
- ・B/Victoria (ビクトリア)/705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

# インフルエンザの 予防接種はお早めに！

2019/2020 シーズンのインフルエンザにかかった人数は、過去5年間でもっとも少ない728万人となりましたが、依然として多くの方がかかるリスクのある感染症です。流行シーズン前に接種しておきましょう。

### ウイルス感染を 防ぐ生活習慣を

予防接種とともに、外出後・食事前の手洗いの徹底や、流行時の人混みへの外出を避ける、規則正しい生活習慣で免疫力を上げるなど、ウイルス感染を防ぐ生活習慣を身につけましょう。最終的に頼れるのは、自分の体のコンディションです。十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、適度な運動、ストレス解消など、日頃から健康管理に努めておきましょう。



### これまで受けてこなかった人も、 今冬は予防接種を受けましょう

新型コロナウイルスの流行とインフルエンザシーズンが重なることが危惧されています。手洗いやマスクの着用など、共通する予防策も多くありますが、インフルエンザにはワクチンがありますので、少しでもリスクを減らすために予防接種を受けておくようにしましょう。



ウォーキングで運動不足を解消しよう！

《新型コロナウイルス感染症対策》

- ・マスク着用  
(熱中症対策で外してもよい)
- ・人混みを避けて前後 5m、左右 2m 空けよう
- ・帰ったら手と顔を洗おう

美しく健康になる



ウォーキング

監修・指導 Dr.KAKUKO スポーツ クリニック 院長 整形外科医・医学博士 中村格子



# ケガを予防する歩き方

加齢とともに筋力は落ちていきます。ケガをしない歩き方を意識しましょう。

**NG!**

靴の裏の減り方で、  
歩き方のくせがわかります

**OK!**

これが正しい  
歩き方の姿勢です

つま先が減る

足首を使って蹴っておらず、ペタペタ歩きになっています。ひざを痛めたり、転倒したりする危険性があります。

真ん中が減る

ひざ下だけで歩き、すり足になっています。ひざを痛めたり、転倒したりする危険性があります。

かかとの外側が減る

骨盤が傾き、体重が外側に乗っています。ひざを痛めます。

内もみに  
力を入れる

ケガ予防に  
準備運動をしっかりと

アキレス腱やももをしっかり  
伸ばしておきましょう

かかとかつま先に向かって力を入れていくことを意識しましょう

つま先は  
外に向ける

地面を  
しっかり  
蹴りだす

ウォーキング中は、  
**水分を**  
しっかりと取りましょう

「のどが渴いたな」と感じたときには、すでに体の水分量の2%が失われ、5%失われると熱中症や脱水症状の危険性があるといわれます。

ウォーキング中はのどの渴きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

# 糖質が気になるときのごはん

## 鮭とかぼちゃのクリーム煮

### 材料 (2人分)

生鮭…………… 2切れ (180g)  
薄力粉…………… 大さじ 1/2  
ブロッコリー …… 50g  
玉ねぎ…………… 50g  
かぼちゃ…………… 80g  
サラダ油…………… 大さじ 1/2  
バター…………… 5g  
A 牛乳 …………… 150mL  
A 水 …………… 100mL  
コンソメ …… 小さじ 1  
片栗粉…………… 大さじ 1/2  
(同量の水で溶く)

### 作り方

- ① 鮭は骨を取り除き 3～4 等分に切り、薄力粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにし、かぼちゃはひと口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、鮭を加えて両面をじっくりと焼き、一度取り出す。
- ③ フライパンの汚れを取り除き、バターを熱して玉ねぎとかぼちゃを加えて炒める。
- ④ A を入れて蓋をして 6 分ほど煮る。
- ⑤ ② とブロッコリーを入れさらに 3 分ほど煮る。
- ⑥ 水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。



●料理制作  
若子みな美 (管理栄養士)



1人分  
289kcal  
食塩相当量 0.9g

### 簡単ポイント

片栗粉でとろみづけして  
ホワイトソースいらず!

調理時間 (目安) 20分

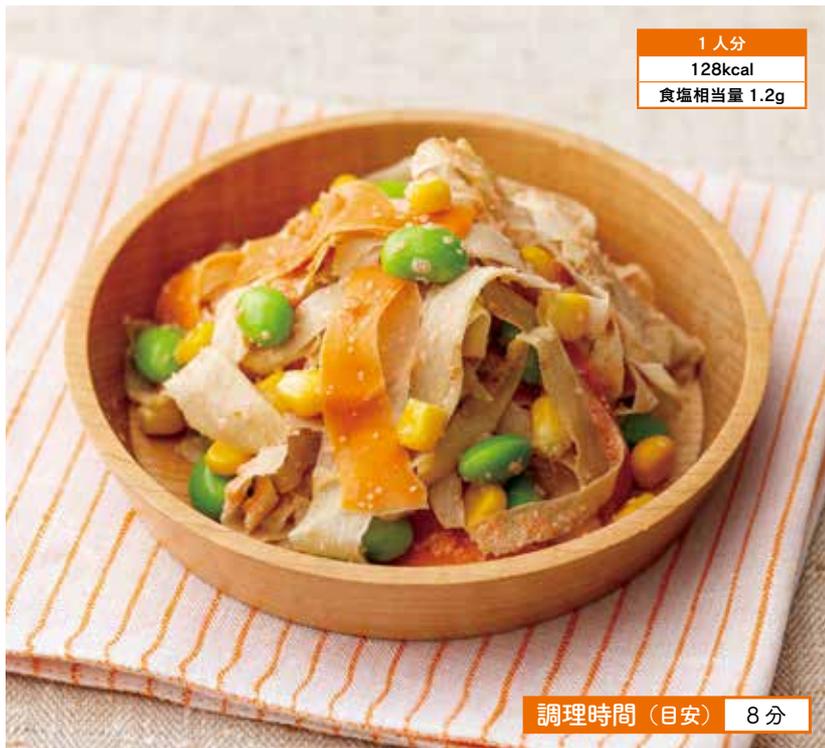
●撮影 さくらいしょうこ  
●スタイリング 宮沢史絵



### 鮭

旬を迎える秋鮭はたんぱく質やビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、鮭の赤い色は「アスタキサンチン」によるもので、抗酸化作用があるといわれています。

# ごぼうの明太サラダ



1人分  
128kcal  
食塩相当量 1.2g

## 材料 (2人分)

ごぼう……………80g 明太子……………30g  
にんじん……………20g コーン(缶詰) ……30g  
冷凍枝豆  
(さやつき) ……60g マヨネーズ ……大さじ 1/2  
しょうゆ ……小さじ 1/4

## 作り方

- ①ごぼうとにんじんは、ピーラーで薄くそくように切り、2分茹でて水気を切る。
- ②冷凍枝豆は流水解凍し、豆を取り出す。明太子は皮を取り除く。
- ③すべての材料をボウルに入れて和える。

## ごぼう

ごぼうは食物繊維がとても多い野菜で、キャベツの3倍以上も含まれています。料理のとき、水にさらしすぎると栄養素が溶け出してしまうので、サッと水に浸す程度にするとよいでしょう。



調理時間 (目安) 8分

# 高野豆腐のフレンチトースト風

## 材料 (2人分)

高野豆腐……………30g  
卵……………1個  
A 牛乳……………50mL  
砂糖……………大さじ 1/2  
バニラエッセンス…適量  
バター……………5g  
メープルシロップ…大さじ 1  
粉糖……………適量  
ミント……………適量

## 作り方

- ①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、4等分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①を加えて浸す。
- ③フライパンにバターを熱し②を入れて焼く。一度取り出して、再度Aにくぐらせて同様に焼く。
- ④器に盛り、メープルシロップをかけ、粉糖をふり、ミントを飾る。

## 高野豆腐

煮物に使うことが多い高野豆腐ですが、スイーツにも使えます。糖質が少なかつたんぱく質が豊富なため、パンの代わりに高野豆腐をフレンチトースト風に作ると手軽に糖質をオフできます。



1人分  
197kcal  
食塩相当量 0.4g



調理時間 (目安) 10分

## 糖質に偏らない食事で高血糖を予防

糖尿病の方もそうでない方も気になるのが糖質。血糖値は食事に影響されるため、正常範囲内で上下するのは普通のことです。しかし、短時間のうちに過度な糖質を摂取したり、野菜や肉・魚などを一緒に食べずに菓子パンだけを食べたりすると、血糖値の急上昇を招きます。高血糖になると、体内でインスリンが多く分泌されて脂質の合成を促すため、血糖値の上下はできるだけゆるやかにすることが大切です。食事の代わりに菓子パンなどを食べるのは控え、ごはんなどの糖質を野菜や肉・魚などと一緒に食べましょう。



# 炭酸飲料で歯が溶けるって本当？

気温がぐんぐん上がるこの季節、熱中症の予防には水分補給が大切ですが、炭酸飲料や天然果汁飲料ばかりを飲んでいませんか？

**Q.** 炭酸飲料を飲みすぎると、なぜ歯は溶けるの？

**A.** 水のイオン指数は「pH7」ですが、それより値が小さいものは酸性飲料、大きいものはアルカリ性飲料です。歯の表面のエナメル質は酸に弱いので、口内環境が「pH5.4」以下の酸性になると溶け始めます。炭酸飲料だけでなくスポーツドリンクや天然果汁飲料などは「pH7」より値が小さいので、ダラダラと飲んでいると口の中は常に酸性になって、歯が溶けやすい環境になります。

もちろん一度飲んだくらいでは歯が溶けることはありませんが、それは唾液が口の中の酸を中和してくれることと、唾液には歯から溶け出したカルシウム成分を歯に戻す再石灰化の働きがあるからです。

炭酸飲料等を飲んだときは、口をすすぐ、歯磨きをするなどで口内環境を中性に保つようにしましょう。



**注意**

口の中が pH5.4 を切った状態が酸性環境です。歯が溶け始めると、「知覚過敏」をおこしたり、虫歯の原因になったりします。また、「さんしょくし酸蝕歯」といって、歯の溶けた部分が着色したり、再石灰化を繰り返してまだらの模様ができたりすることがあります。

## Health Information

たばこの健康影響

豆知識



# 加熱式たばこなら大丈夫？

日本では加熱式たばこ、欧米では電子たばここといった「新型たばこ」を吸う人が急増しています。新型たばこは煙や臭いがほとんどないことから「健康への悪影響が少ない」、「周囲に迷惑がかからない」という理由で吸い始める人が多いのですが、それは誤った認識です。

**加熱式たばこにも有害物質が含まれている**

日本では、ニコチン入りの電子たばこは法律上承認されていないため、加熱式たばこが主流です。加熱式たばこは健康リスクが少ないと誤解している人も多いのですが、吸入するエアロゾル（霧状の微粒子）中には、紙巻たばこと同様に依存性薬物であるニコチンや有害物質が含まれています。また、加熱式たばこ利用者が吐く息には有害物質が含まれていることもわかっています。

**加熱式たばこ電子たばこの違い**

- **加熱式たばこ**…たばこ葉やたばこ葉の加工物を燃焼させず、加熱することでエアロゾルを発生・吸入するもの。
- **電子たばこ**…香料などを含んだ溶液（ニコチンを含むものと含まないものがある）を加熱して、発生したエアロゾルを吸入するもの。

**新型たばこのリスク、WHO や専門家は警鐘**

急速に普及している新型たばこですが、世界保健機関（WHO）や専門家は、その健康リスクに警鐘を鳴らしています。

WHO の見解では、「たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない」としています。また、日本呼吸器学会においても、電子たばこや加熱式たばこについて「紙巻たばこよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されない」、「紙巻たばこ同様な二次曝露（受動喫煙）対策が必要である」と提言しています。

新型たばこは、煙が見えなくても、健康被害が生じる可能性があります。自分自身の健康だけでなく、大切な人の健康を守るためにも、禁煙を始めましょう。

※加熱式たばこは、禁煙治療の保険対象となっています。

# 自分の頭で計算してみよう



“自分の頭で計算する”ことは、脳トレに役立ちます。今回は、特別な問題集を必要としない、お金を使った脳トレをご紹介します。計算が早くなると、家計の節約にもつながりますよ。

## 初級

財布の中の小銭をテーブルに広げ、瞬時に金額を計算しましょう。家族や友人と競って行うのもおすすめです。



## 中級

会計の際、お釣りをもらう前に受け取る小銭の枚数を予想してみましょう。また、何枚の小銭だったらびつたり払えるのかを考えてみるのもよいでしょう。



## 上級

同じような商品があったら脳トレのチャンスです。値段と容量を比較し、どちらが得か計算してみましょう。いくら得なのか、どのくらいの量が得なのかを計算するのがポイントです。



## Health Information

### 話題の健康情報

## 新型コロナウイルス感染症

# 感染拡大を防ぐために 新しい生活様式を实践しよう

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐためには、①人との間隔を空けること、②マスクをすること、③手洗いをすること、が重要です。これらの対策により、自分だけでなく、大切な家族や友人など、周囲への感染も防ぐことができます。

### 日常生活の各場面で

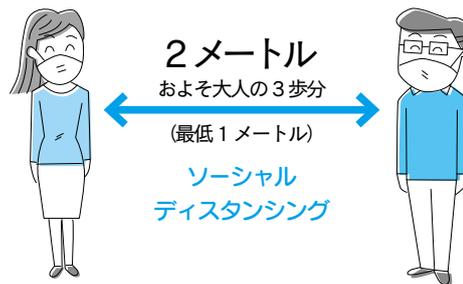
- 待てる買い物は通販で
- 食事は持ち帰りやデリバリーの利用も
- 運動は筋トレやヨガの動画を見ながら自宅で
- 帰省や旅行は控えめに



etc.

### 人との距離をとろう

くしゃみや咳などの飛沫感染を防ぐため、人との間隔は2メートル空けましょう。



外出するときは…

換気の悪い「密閉空間」、大勢集まる「密集場所」、間近で会話する「密接場面」の、3つの「密」は避けましょう。



# Gボール

おうちで簡単にエクササイズができるGボール<sup>※</sup>。正しい姿勢で座っているだけでもバランス感覚や体幹が鍛えられます。慣れてきたら、ボールの上うつ伏せで乗ったり、ボールに乗って弾んでみたり…、Gボールをアクティブに楽しんでみませんか。

<sup>※</sup>Gボール…バランスボール、エクササイズボールなどさまざまな名称で呼ばれるビニール製ボールについて、日本Gボール協会が推奨する安全基準に合致した商品の総称として使用している名称。

## Gボールに座るときの基本姿勢



### チェックポイント

●**ボールの選び方** ●●●●●●●●  
ボールの適正サイズは、座ったときに両足裏が床に付き、股関節屈曲角度が90～110度になる大きさのものです。

- 座り方のポイント** ●●●●●●●●
- 1 足(脚)を肩幅に開き、ボールの中央に座る。
  - 2 座骨～頭のとっぺんまでのラインを、真っすぐにする。
  - 3 ゆっくりと息を吐きながら、最後に頭の位置があと2、3cm高くなるような意識で背中の中のラインを伸ばす。

Let's challenge!

## バウンド

〈弾む〉

姿勢を保持する筋肉のはたらきやバランス感覚などの運動能力が高められます。

### 座って弾んでみよう



### 応用編

座って弾む以外にも、ボールの上でさまざまな姿勢をとりながらバウンドしてみましょう。



- 1 左記の「基本姿勢」をとったら、姿勢を崩さないように、小さなバウンドを行う。
- 2 バウンドに慣れてきたら、少し大きめのバウンドを行い、体が真下に沈む(ボールをつぶす)ときに、お腹をへこませるように「フーツ、フーツ」と息を吐く。

## 日本発祥の新しいスポーツ ちゃれんGボール

“ちゃれんGボール”は、Gボールを使って、バランスやバウンド、転がるプログラムなどの課題をこなす、楽しく体を動かすことができるスポーツです。子どもから大人まで楽しめます。



●日本Gボール協会のホームページでは、Gボールを使った、おうちで簡単にできる運動・ストレッチなどを紹介しています。

協力：NPO 法人日本Gボール協会

Gボール

検索

### 健康のひろば

○発行／2020年度 vol.2 (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