

For a healthy life

でんつうさんぽ

2022. 夏 . No.211



【特集】

- ◆理事長就任のごあいさつ
- ◆知って納得！ 健康保険
- ◆令和3年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況
- ◆特定保健指導の効果分析結果

就任のごあいさつ



電通健康保険組合

理事長

林 信貴

このたび、柴田前理事長の後任として、電通健康保険組合理事長にご選任いただきました林 信貴でございます。

国の健康保険事業を代行する公法人である健康保険組合の責任の重さを痛感し、身が引き締まる思いです。柴田前理事長が築いてこられた路線を引き継ぎ、電通健康保険組合のさらなる発展に、全力をあげて取り組み覚悟でございます。組合員の皆さまにおかれましては、力強いご支援とご協力を心からお願い申し上げます。

健保組合の財政は、団塊世代が後期高齢者に到達することに伴って高齢者医療への拠出金の急増が見込まれ、また支え手である現役世代の減少などにより、極めて厳しい状況が続いています。

このような状況を見据えて、当健保組合においては、中期的に安定した財政運営を確保するため、令和3年度から保険料率引き上げ等を行ったところ です。

当健保組合の財政状況は、現段階においては黒字の状態となっておりますが、今後のコロナ禍の影響や高齢者医療への拠出金の急増など予断を許さない状況にありますので、毎年度、中期財政見通しの検証を行い、健全な財政運営に努める所存です。

健保組合は、〝人生100年時代〟において、国の

目標である健康寿命の延伸に貢献するためにも、生活習慣病予防のための特定健診・特定保健指導など加入者に対する健康づくり・疾病予防への取り組みが極めて重要であると考えております。

現在、当健保組合では、株式会社電通ほか3事業所と積極的に連携して、従業員等の健康増進を効果的・効率的に行うコラボヘルスに取り組んでいます。

コラボヘルスは、企業の健康経営としても、従業員の生産性の向上、高齢者医療費負担の軽減や従業員の健康寿命の長期化などにつながり、メリットのある取り組みであると考えます。引き続き、コラボヘルスのさらなる促進などにより、加入者の健康保持・増進に積極的に取り組んでまいります。

以上、理事長就任に当たりまして所信の一端を述べさせていただきます。

電通健保組合が、企業単位という小集団としての健保組合のメリットを最大限発揮するためにも、私は、電通グループ各社と一体となって、安定的な事業運営に最善の努力を尽くす所存であります。

重ねて、事業主の皆さま方、被保険者の皆さま方のご理解とご支援、積極的なご参加をお願いいたします。就任のご挨拶とさせていただきます。

組 合 会 議 員 名 簿

(任期 自 令和4年4月21日 至 令和7年4月20日)

令和4年4月21日現在

選 定 議 員

組合役職	所属	氏名
理事長	株式会社電通 執行役員	林 信貴
常務理事	電通健康保険組合	大槻 芳弘
常務理事	電通健康保険組合	水野 英利
理 事	株式会社電通 人事センター	越智 信喜
理 事	株式会社電通 スポーツビジネスプロデュース局	犬窪 克也
監 事	株式会社電通 経理センター	御手洗 正信
議 員	株式会社電通東日本 コーポレート局	岩佐 文恵
議 員	株式会社電通コーポレートワン 監査オフィス	山中 聡
議 員	株式会社電通 監査オフィス	中村 義郎
議 員	株式会社電通 広報オフィス	原 昇平
議 員	株式会社電通 電通育英会出向	金原 次郎
議 員	株式会社電通コーポレートワン 事業企画オフィス	水上 大輔
議 員	株式会社電通 第5CRプランニング局	沼井 秀樹
議 員	株式会社電通プロモーションプラス 人事・CSRセンター	加藤 清子
議 員	株式会社電通 ソリューションクリエーションセンター	高橋 直樹

互 選 議 員

組合役職	所属	氏名
理 事	株式会社電通コーポレートワン 総務センター	阿部 晋治
理 事	株式会社電通コーポレートワン(関西支社) 事業企画オフィス	山田 五郎
理 事	株式会社電通 ラジオテレビ局	高柳 徹也
理 事	株式会社電通(関西支社)ソリューション・デザイン局	江上(増山) 晶
理 事	株式会社電通プロモーションプラス 人事・CSRセンター	鈴木 健司
監 事	株式会社電通 人事センター	永井 好郎
議 員	株式会社電通国際情報サービス コーポレート本部	黒川 和宏
議 員	株式会社電通デジタル 事業戦略室	伊勢田 健介
議 員	株式会社電通 ラジオテレビビジネスプロデュース局	岩崎 俊輔
議 員	株式会社電通 第9ビジネスプロデュース局	水上 悟志
議 員	株式会社電通 経理センター	小杉 謙太郎
議 員	株式会社電通 コンテンツビジネス・デザイン・センター	在原 遥子
議 員	株式会社電通(関西支社)事業企画オフィス	山岡 裕友
議 員	株式会社電通(中部支社)ビジネスクリエーション局	高橋 大
議 員	特例退職被保険者	小林 健一

CONTENTS

26	24	22	20	19	15	14	10	4	3	2												
KOSMOWEB	夏野菜とたこの冷やしおでん	ヘルシー旬レシピ	生活習慣病予防のための	ノスタルジックな港町	異国情緒漂う	（北海道小樽市）	にっぽんウォーキング旅	あしたの元気に	大人にも役立つ！	将来困らない幼児からの食育	「睡眠力」	夏こそ高めよう！	ならない！悪化させない！生活習慣病	日本人の死因の2割以上！	ザイレントキラー動脈硬化の恐怖	動画でも見られる	おつかれほぐしストレッチ	足の疲れをとるストレッチ	特定健康診査・特定保健指導の実施状況	知って納得！健康保険	組合会議員名簿	理事長就任のごあいさつ

健康保険

1 健康保険組合とは

健康保険は、労働者（被保険者）およびその家族が業務外の病気やけが、休業、出産、死亡といった事態が発生した場合の保険給付や、被保険者およびその家族の健康の保持増進のための健康診断等の保健事業を行う制度です。

健康保険組合は、本来国が行う健康保険事業を代行する公法人です。保険料の徴収や保険給付などを行う運営主体を「保険者」といい、健康保険の「保険者」には、「健康保険組合」と「全国健康保険協会（協会けんぽ）」があります。皆さまが加入しているのは健康保険組合です。健康保険組合は、自主自立の小集団としてのメリットを生かして加入者の実情に即したきめ細かな保健事業や健康保険組合の独自給付としての付加給付の実施など、効果的かつ効率的な事業運営が可能です。

健康保険組合（組合健保）

主に大企業で働いている人とその家族が対象

- 加入者数 約2,866万人（R3年度）
- 保険料率 9.26%（R4年度予算平均）

※保険料の負担割合は、社員より事業主の割合を高く設定できる。

※このほかに、公務員などが加入する共済組合や船員保険があります。

全国健康保険協会（協会けんぽ）

主に中小企業で働いている人とその家族が対象

- 加入者数 約4,031万人（R3年度）
- 保険料率 10%（R4年度予算現在）

※保険料の負担割合は、事業主と社員で折半

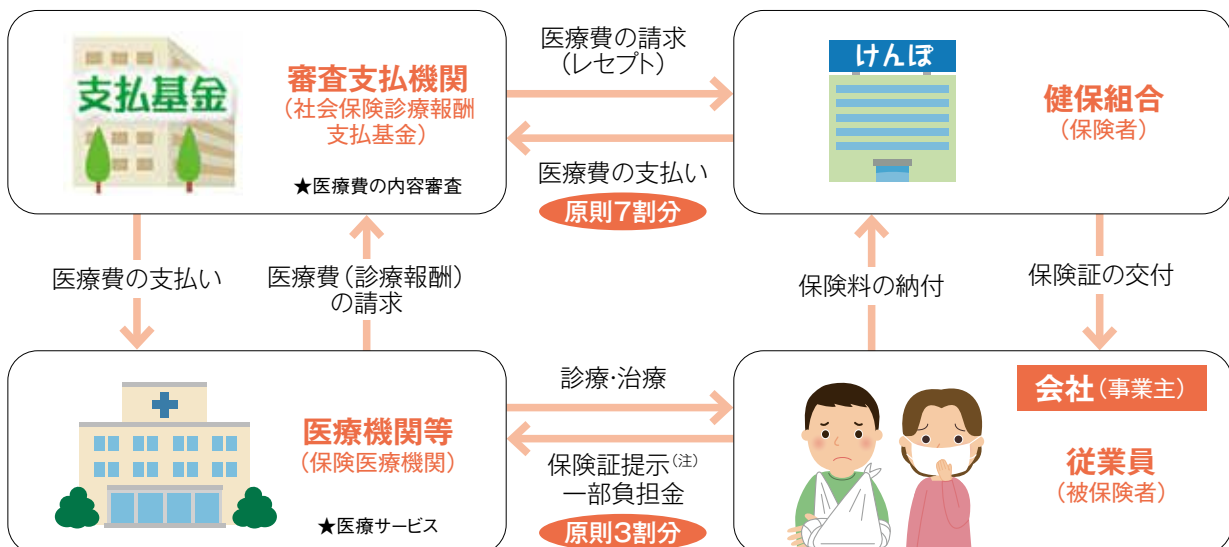
2 健康保険組合の運営と医療費の支払いの仕組み

健康保険組合は、会社（事業主）と従業員（被保険者）が負担する保険料を財源として事業を運営しています。事業主が被保険者の給与から保険料を天引きし、健康保険組合に納付することになっています。

被保険者やその家族が病気やけがで医療機関等を受診するときに、保険証（健康保険被保険者証）^{（注）}を提示すれば、実際にかかった医療費の一部負担金（小学生以上～70歳未満は原則3割）を支払えば、診療や治療を受けることができます。残りの7割は法定給付として健康保険組合が負担しており、その財源は主に皆さまが毎月納めている保険料です。

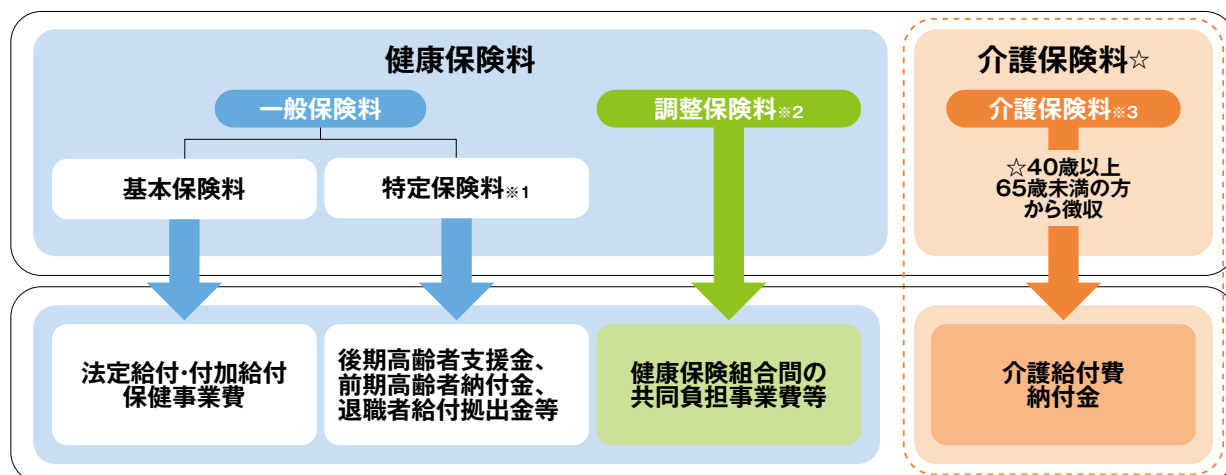
また、健康保険組合によっては、法定給付に併せて給付する独自の付加給付制度があります。例えば、当健康保険組合では医療機関等の窓口で支払った1ヵ月の一部負担金から20,000円を差し引いた額（算出額が1,000円未満の場合は不支給、100円未満は切り捨て）を、後日、付加給付として給与と一緒に支給しています。

医療機関等の窓口で支払う一部負担金は3割でも、残りの医療費や付加給付金は皆さまが納めた保険料で負担することになりますので、健康管理をきちんと行って医療費の節約に努め保険料を大切に使いましょう。



3 保険料について

健康保険料は健康保険組合が運営する事業の主な財源で、使用目的により以下のように分けられます。



- ※1 特定保険料は、被保険者（本人）に納めていただく保険料のうち、高齢者医療制度への拠出金（後期高齢者支援金や前期高齢者納付金など）に充てるため、国に納付する保険料。
 ※2 調整保険料は、全国健康保険組合が共同で行っている「交付金交付事業」等の財源に充てるために、健康保険組合連合会に拠出している保険料。
 ※3 介護保険料は、市区町村（介護保険の保険者）が運営する介護サービスの財源で、健康保険組合はその徴収を代行しています。

健康保険料の決め方

給与から天引きされる保険料は、被保険者の収入（給与や賞与）に応じて定めた基準額（標準報酬月額）を基に計算します。

○毎月の健康保険料（調整保険料を含む）

標準報酬月額 ※1 採用時の報酬や毎年4月～6月の 3ヵ月の報酬月額の平均など	×	保険料率 (8.35%) 保険料の負担割合 事業主6：社員4 ※電通健保が設定している独自の負担割合
--	---	---

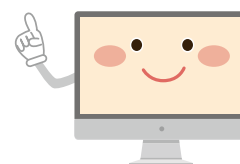
○賞与時の健康保険料（調整保険料を含む）

標準賞与額 ※2 実際に支給された賞与額から 1,000円未満を切り捨てた額	×	保険料率 (8.35%) 保険料の負担割合 事業主6：社員4 ※電通健保が設定している独自の負担割合
---	---	---

- ※1 特例退職の標準報酬月額は、2022年4月より退職等の標準報酬月額となりました。
 ※2 標準賞与額：実際に支給された賞与の支給総額の1,000円未満を切り捨てた額で、年度単位（4月1日から翌年3月31日まで）の累計額が573万円（上限額）を超える分には保険料がかかりません。

4 こんなときは必ず手続きを

次のようなときには、できるだけ早く窓口に出向いてください。
 届出書類などの詳細は、当健保組合ホームページでご覧いただけます。



こんなとき	提出期限	窓口
保険証を紛失したとき	事由発生からただちに	勤務先の担当窓口 ※任意継続・特例退職の方は健康保険組合
引越・転勤したとき	速やかに	
結婚等で氏名に変更があったとき	ただちに	
結婚・出産で家族を加入させるとき	事由発生から5日以内	
被扶養者だった家族が就職したとき	事由発生から5日以内	
任継・特退の任意脱退を希望するとき	速やかに	

5 こんな場合は健康保険ではかかりません

業務上や通勤途上の病気やけがは労災保険

業務上や通勤途上の事故が原因で病気やけがをしたときは、健康保険ではなく、労災保険の給付を受けることになります。まずは勤務先に連絡し、届け出てください。

●業務上の病気やけがとは？

業務と傷病との間に一定の因果関係が認められる疾病を「業務上疾病」といい、労働基準法で定められています。実際の認定に当たっては、それぞれの状況に応じて判断されます。

●通勤途上の病気やけがとは？

仕事に就くため、または仕事を終えたことにより自宅と勤務先との間を往復する間に起きた病気やけがで、①合理的な通勤経路・方法であること ②往復の経路から外れたり中断していないこと 等の要件を満たす場合をいいます。

実際の認定に当たっては、それぞれの状況に応じて判断されます。

※労働基準監督署で、業務上・通勤途上と認定されなかった場合、健康保険で診療を受けられます。



国が保険適用を認めていないもの

保険給付の対象は、治療方法の安全性、有効性が認められ、国が保険適用を認めている場合に限定されます。

①健康診断 ②予防注射 ③美容整形 ④アザを取るなどの皮膚の治療 ⑤正常な妊娠・出産 ⑥単なる疲労 等には、健康保険を使うことはできません。

犯罪や事故などによる病気やけが

次のようなときは、健康保険からの給付が（一部）制限されることもあります。

- ①医師の診断や、健康保険組合からの指示等に正当な理由なく従わなかったとき
- ②詐欺などの不正行為によって保険給付を受けようとしたとき ③故意の犯罪・事故
- ④酔っぱらい、けんか、麻薬中毒による事故 ⑤被保険者が刑務所や少年院にいるとき

6 自動車事故にあったとき

医療機関で受診する前にまずは当健康保険組合にご連絡を

自動車事故のように第三者の行為によって起きた事故などによる病気やけがの場合は、第三者（加害者）がその治療費を支払いますが、健康保険組合に届け出れば、健康保険で診療を受けることができます。

手続きが必要ですので、まずは当健康保険組合にご連絡ください。



必ず「第三者行為による傷病届」をご提出ください

第三者行為による事故で病気やけがの診療が行われた場合、その医療費は加害者が負担すべきものです。健康保険組合に届け出て健康保険の診療が行われた場合は、健康保険組合は一時的にその医療費を立て替え、後から加害者またはその保険会社に医療費を請求することになります。

健康保険組合では、届け出がないと、加害者または保険会社に医療費を請求できないため、加害者が負担すべき医療費を加入者の皆さまの保険料から支払うことになってしまいます。

健康保険で診療を受けるときは、速やかに「第三者行為による傷病届」を当健康保険組合に提出してください。

示談のときも、あらかじめ健康保険組合にご相談ください

加害者との示談により、示談金やお見舞い金として医療費を受け取ってしまうと、その日以降健康保険で医療を受けることはできません。また、「健康保険で診療を受けるから医療費はいらない」という示談をしてしまうと、加害者に対する損害賠償請求を放棄したことになり、健康保険組合が立て替えている医療費を加害者に請求できなくなるため、医療費は被害者が全額負担することになってしまいます。

健康保険で診療を受けたいときには、示談の前に必ず当健康保険組合に相談してください。

7 整骨院・接骨院で保険証が使える範囲

外傷性が明らかな
けが*には
保険証が**使えます!**

- 打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）
- 骨折（ひびを含む）、脱臼の応急手当（応急手当以外は、あらかじめ医師の診察を受けた上での同意が必要）

*骨、筋肉、関節を患部としたもの。
出血を伴う外傷は含まない。

慢性的な
痛みには
保険証は**使えません!**

- 慢性的な疲れや肩凝り
- 脳疾患後遺症などのリハビリ
- スポーツなどによる筋肉疲労
- 加齢からくる痛み（五十肩など）
- 通勤途上、業務上のけが（労災保険が適用）
- 医療機関（病院・診療所など）で同じ部位の治療を受けている
- リラクゼーション目的のマッサージ
- 病気からくる痛み（神経痛、リウマチ、関節炎など）

整骨院・接骨院で保険証を使うときは

痛みの原因を
正確に伝える

同じけがでも保険対象外の場合もあります。まずは正確に原因を伝え、保険証が使えるかどうか確認してください。
交通事故などの場合は、先に健康保険組合に連絡してください。

施術が長期にわたる場合は
医師の診察を受ける

なかなか症状が改善されない場合は、内科的要因の病気などが隠れていることも考えられます。**柔道整復師は医師ではない**ため、レントゲンなどの検査は行えません。

領収書は
必ず受け取る

通院ごとに必ず領収書を受け取って、医療費のお知らせと見比べて間違いがないかを確認してください。領収書は大切に保管してください。

8 お薬はジェネリック医薬品を利用しましょう!

ジェネリック医薬品は、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に製造・販売される低価格の薬です。ジェネリック医薬品に対しても新薬と同様、厳しい審査を行って安全を担保しているので安心してご利用いただけます。さらに、改良され飲みやすくされているものもあります。

医療機関受診時にジェネリック医薬品を希望していただくと、皆さまの負担額が軽減されるだけでなく、健康保険組合が負担する7割分の医療費削減にもつながります。

健康保険組合では、新規に加入される方に、保険証や診察券に貼ることでジェネリック医薬品に切り替えられるシールを、保険証と一緒に配布していますので、ぜひご活用いただき、ジェネリック医薬品の積極的使用にご協力ください。

シールが必要な方は、健康保険組合までご連絡ください。

9 ご自身の医療費や健保組合からの給付金については「KOSMO Web」にてご確認ください



毎月医療機関で支払った医療費や健保組合からの給付金については、KOSMO Web という WEB 版医療費通知にてご確認ください。

また、2017 年度分の確定申告から、「医療費のお知らせ」が医療費控除明細書の作成にご活用いただけるようになりました。未登録の方は、年間医療費控除で利用できるデータのダウンロードや照会ができません。KOSMO Web へのご登録をお願いいたします。

詳細はこの機関誌の最終ページをご覧ください。

10 健康保険組合の保健事業

当健康保険組合では、2018年度から本格実施された第2期データヘルス計画に基づき、保有する特定健康診査等の健診データやレセプトデータを分析し、加入者の健康課題を明確にして、事業主（会社）との連携（コラボヘルス）により、効率的、効果的な健康づくり事業を行っています。

40歳以上75歳未満の被保険者および被扶養者の皆さまには、健康診断と併せて「特定健康診査・特定保健指導」を実施しています。

健康診断



社員の皆さまは、事業所（会社）の定期健診と共同で実施していますので、勤務先よりご案内があります。

「1年に1度の定期健康診断は、社員の義務」です。

必ず受診してください。

特例退職被保険者、任意継続被保険者、被扶養者（家族）の方（女性30歳、男性35歳以上）には、年に1度健診を受診していただいております。

特定健康診査は費用の全額を、日帰り人間ドックは費用（税抜）の95%を健康保険組合が負担し、皆さまにはリーズナブルな価格で受診していただけますので、年に1度の健康チェックにぜひご活用ください。

保健指導（特定保健指導）

40歳～74歳の方を対象とする特定健康診査の結果から、生活習慣病を発症するリスクが高いと判断された方を対象としたフォローアップです。

医師や保健師、管理栄養士などの専門職が、食事や運動を中心とした生活習慣改善のサポートをします。

リスクの高い順に「積極的支援」「動機付け支援」の2種類のサポートがあります。対象となった方は必ず指導を受けましょう。



重症化予防

当健康保険組合では、国の定める下の表のハイリスク基準値を基に、特定健康診査の結果から、血糖、脂質、血圧の検査値が高い方を対象に、「生活習慣改善」または「医療機関への受診勧奨」のお知らせをお送りしています。

健康の保持・増進に向け行動変容が必要なハイリスク保有者の方にお手紙をお送りしておりますので、お手元に届いた際は必ずお読みください。

	ハイリスク基準値
血糖	126mg/dℓ以上（空腹時血糖値）、6.5%以上（HbA1c）
脂質	140mg/dℓ以上（空腹時LDL-c）、170mg/dℓ以上（Non HDL-c）
血圧	収縮期血圧（最高血圧）140mmHg以上
	拡張期血圧（最低血圧）90mmHg以上

11 その他の保健事業

当健康保険組合では、皆さまがより健康で充実した生活を過ごせるようにするためのサポートを行っています。

機関誌『でんつうけんぽ』の発行

当健康保険組合ホームページに年4回〔1月（冬号）、4月（春号）、7月（夏号）、10月（秋号）〕掲載します。制度改正などの大切なお知らせや健康情報をお届けしています。ぜひご一読ください。

心と体の健康相談事業

当健康保険組合では、心と体の健康相談のサービスをご提供しています。

●ファミリー健康相談（海外からも利用可能）

皆さまの健康に関する不安や心配に電話でお応えする「ファミリー健康相談」を開設しております。ぜひご活用ください。

●メンタルヘルスカウンセリング（電話、面接）

メンタルヘルスのカウンセリングセンターと契約し、臨床心理士の資格を有するカウンセラーとの電話および面接によるカウンセリングを皆さまに提供しています。不安や心配に心を悩ませている方は、ぜひご活用ください。



●ベストドクターズ・サービス

皆さまやご家族（被扶養者）がサービス対象疾患と診断されたとき、専門医同士の相互評価に基づいて選出された優秀な専門医をご案内、またはセカンドオピニオン取得をお手伝いします。

インフルエンザ予防接種助成事業

当健康保険組合では毎年10月～12月末までの間に予防接種を受けた被保険者と被扶養者を対象に、1人当たり4,000円（税込の上限）まで助成金を支給しています。



スポーツクラブ補助事業

当健康保険組合の被保険者と被扶養者がお得に利用できるスポーツ施設グループが6つあります。日ごろからの健康づくりにぜひご活用ください。

- ①セントラルスポーツ
- ②コナミスポーツクラブ
- ③東急スポーツオアシス
- ④ルネサンス
- ⑤エスフォルタ
- ⑥ティップネス

ご利用方法の詳細は当健康保険組合ホームページでご確認ください。



保養事業

当健康保険組合が契約している保養所の宿泊が法人価格（会員料金）でご利用いただけます。

- ラフォーレホテルズ&リゾート



12 マイナンバーの適正な届出について

マイナンバーカードは、マイナポータル等で利用申込することにより、健康保険証や限度額適用認定証として利用できます。

また、マイナポータルでは、特定健診や薬剤情報、医療費通知情報を閲覧することができます。

このようなサービスを受けるためには、健保組合に本人とご家族のマイナンバーを届け出ていることが必要です。

マイナンバーは、健康保険法により、現役の被保険者の方は事業主を経由しての届出、任意継続、特例退職被保険者の方は直接健保組合への届出となっています。

特定健康診査・ 特定保健指導を受けて ご自身の健康を守りましょう！

特定健康診査、特定保健指導は、40歳から74歳の加入者（被保険者とご家族）の中から、メタボリックシンドロームの該当者を早い段階で発見することを目的としています。

また、リスクのある方には、生活習慣を改善するために特定保健指導を受けていただき、生活習慣病を未然に防ぐことを目的としています。

特定健康診査・特定保健指導を受けるメリット

- 1 毎年特定健康診査を受けることで、年次の推移や変化が分かりやすい
- 2 健康状態を知ることができ、健康を意識しながら過ごすことができる
- 3 特定保健指導によって、生活習慣改善のサポートを無料で受けることができる
- 4 病気や病気の兆候を早い段階で発見できる
- 5 病気を早期発見・早期治療することができれば、かかる治療費も少なくて済む

電通健保の加入者の特定健診・ 特定保健指導の受診状況

電通健保の加入者の特定健康診査の実施率は**77.8%**！

令和3年度特定健康診査 受診状況

	本人		家族		合計		
	受診者数	受診率	受診者数	受診率	受診者数	受診率	受診率
一般被保険者	7,796人	92.5%	1,810人	55.3%	9,606人	82.1%	77.8%
特例退職被保険者	786人	58.7%	407人	48.7%	1,193人	54.9%	

（注）国の目標受診率は90%以上

電通健保の加入者の特定保健指導の実施率は**44.4%**！

令和3年度特定保健指導 実施状況

	本人		家族		合計		
	実施者数	実施率	実施者数	実施率	実施者数	実施率	実施率
一般被保険者	700人	47.2%	35人	40.2%	735人	46.8%	44.4%
特例退職者	11人	12.1%	0人	0.0%	11人	10.2%	

（注）国の目標実施率は55%以上

※特定健康診査・特定保健指導の実施率が高い健康保険組合に対して、国への納付金（高齢者医療制度への拠出金）が減額されるインセンティブ制度があります。

特定健康診査・特定保健指導は、必ず受診してくださいませよう願ひいたします。

電通健康保険組合の特定保健指導の 効果検証の結果

1 特定保健指導とは

メタボリックシンドローム（以下、「メタボ」という。）に着目した特定健診の結果を基に、生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣改善のための食事や運動指導のサポートを保健師や管理栄養士等が行います。

2 対象者(階層化)

特定健診の結果に基づき、メタボのリスクに応じて、特定保健指導の階層化（「積極的支援」「動機付け支援」「情報提供（特定保健指導非該当）」）を行います。階層化の結果は健診後に手紙や電話等でご案内させていただきます。

【注】「特定保健指導の階層化」は、一定の基準に基づき、メタボのリスクに応じて、
①メタボの該当者には「積極的支援」>②メタボの予備軍には「動機付け支援」>
③メタボの非該当者には「情報提供」の順に、それぞれ行われます。

3 特定保健指導の効果検証

電通健保組合の加入者（被保険者および被扶養者）の2019年度と2020年度の特定健診結果を集計して、特定保健指導を修了した方の特定保健指導階層化の年次変化（2019年度と2020年度の変化）について分析し、特定保健指導の効果を検証いたしました。検証結果は以下のとおりです。

検証結果その1

積極的支援を修了した
2人に1人が減量に成功！
女性は、その半数が2.0kg以上減少！

検証内容

2019年度に特定健診結果が「積極的支援」に該当して積極的支援による指導を修了した246人について、2019年度と2020年度の特定健診時の体重を比較した結果は下表のとおりです。

体重が減少した方は、男女あわせて144人、修了者の58.5%で、2人に1人の割合で減少しています。

特に、女性は、2.0kg以上減少した方は10人で、50%を占めています。



区 分		体重が減少した方の人数						その他
		0.1kg以上	1kg以上	1.5kg以上	2.0kg以上	2.5kg以上	合計	
男性	226人	26人	7人	10人	12人	74人	129人	97人
女性	20人	2人	2人	1人	0人	10人	15人	5人
合計	246人	28人	9人	11人	12人	84人	144人 (58.5%)	102人

（注）その他は、体重が「変わらない」または「増加」に該当する方の人数。

検証結果その2



**積極的支援の修了者は30.9%、
動機付け支援の修了者は43.3%の方が
メタボから脱出できた！**

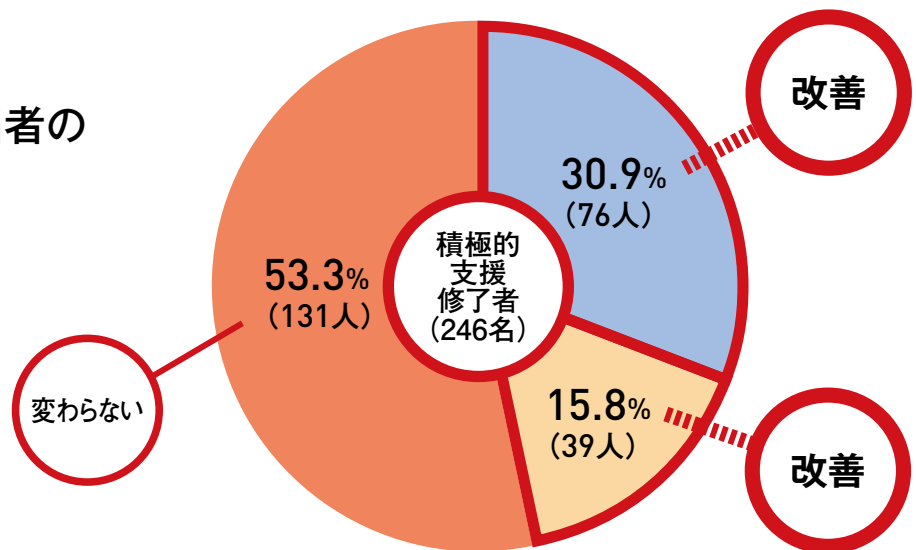
さらに積極的支援の修了者は、グラフ1の
動機付け支援該当者も含めると、
その約5割 ($30.9\% + 15.8\% = 46.7\%$) の方が
改善できた！

検証内容

2019年度の特健健診結果が「積極的支援」または「動機付け支援」に該当して、それぞれの保健指導を修了した方について、2020年度の特健健診結果から特定保健指導階層化の年次変化を検証した結果、下のグラフのとおりとなっています。

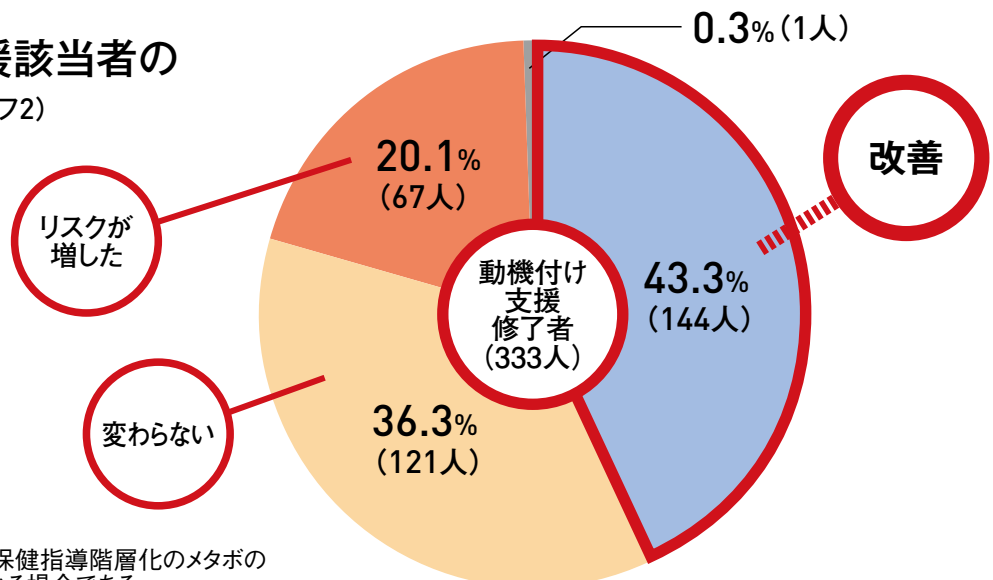
● 積極的支援該当者の 修了結果 (グラフ1)

- 情報提供
- 動機付け支援
- 積極的支援



● 動機付け支援該当者の 修了結果 (グラフ2)

- 判定不能
- 情報提供
- 動機付け支援
- 積極的支援



(注)「改善」は、特定保健指導階層化のメタボのリスクが減少している場合である。

積極的支援を修了した 5人に1人がタバコを止められる！

検証内容

2019年度の特定健診結果が「積極的支援」の該当者で「喫煙している」と回答した324人について、特定保健指導の修了者と未受診者（指導不参加または途中脱落）の方について、2020年度の特定健診時の喫煙状況を検証した結果、下表のとおりです。

積極的支援修了者の20.5%が「禁煙」と回答している。

特定保健指導の未受診者でも10.8%が「禁煙」と回答しており、喫煙がメタボの要因であることを認識している現れであると考えています。

特定保健指導の受診結果			禁煙	喫煙
喫煙者 324人	修了者	112人	23人 (20.5%)	89人 (79.5%)
	未受診者	212人	23人 (10.8%)	189人 (89.2%)

タバコと生活習慣病との密接な関係

タバコは、ニコチンによる「依存性」、健康に悪影響を与える「有害性」、添加物による「魅惑性」を持っています。タバコを吸うことによって、数千ともいわれる化学物質が速やかに肺に到達し、そのうち人体に有害な物質が血液を通じて全身の臓器に運ばれます。その結果、数々の生活習慣病を引き起こします。

●タバコとの因果関係が認められる疾病

1	がん	煙に含まれる発がん物質は、DNAの損傷を進め、がんの原因となります。	肺、口腔・咽頭、喉頭、 鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝、膵 等
2	循環器疾患	煙に含まれる物質には、動脈硬化や血栓を形成する傾向があり、虚血性心疾患や脳卒中などの循環器疾患につながります。	虚血性心疾患、脳卒中、 腹部大動脈瘤、 末梢性の動脈硬化症 等
3	呼吸器疾患	肺の組織に炎症等を引き起こし、永続的に呼吸機能が低下する原因になります。	慢性閉塞性肺疾患（COPD）、 呼吸機能低下 等
4	糖尿病	能動喫煙による健康への影響で、因果関係が推定できるとして、Ⅱ型糖尿病があげられています。	Ⅱ型糖尿病
5	その他		歯周病

動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

足の疲れをとるストレッチ

ふくらはぎや足の裏の疲れを軽減するストレッチをご紹介します。

冷房や立ち仕事によるむくみにも効果的です。

足指伸ばし

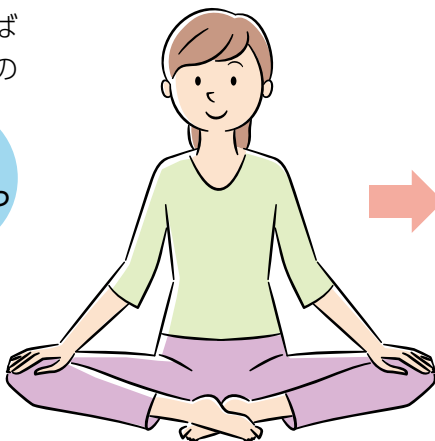
普段、靴の中で縮こまっている足指を伸ばすことで、血流が良くなり、冷えやむくみの解消や、腰痛や肩凝りの原因になる「浮き指」の解消につながるストレッチです。

回数の目安
それぞれの
指を10回ずつ

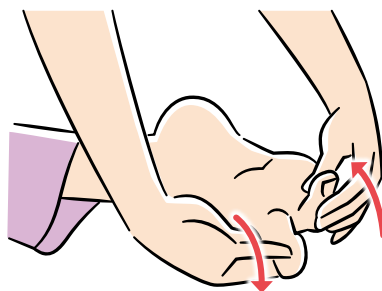
ポイント

できるだけ大きく、指の付け根がしっかり伸びていると感じるくらいに動かしましょう。

1 あぐらをかいて足を楽にして座ります。



2 足の親指と人さし指を持って前後に動かします。他の指も同様に動かします。



3 逆側の足でも同様に行います。

足首回し

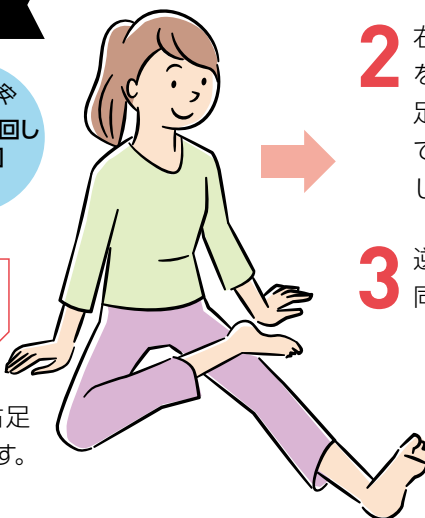
足首がやわらかくなってふくらはぎがほぐれ、歩くときの足運びもスムーズになります。

回数の目安
内回し・外回し
各10回

ポイント

くるぶしの位置をつかむことで、足首の可動域が広がります。

1 左足を伸ばして、右足首を左ももに乗せます。



2 右手で右足首を、左手で右足の先を持って、大きく回します。

3 逆側の足でも同様に行います。



【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちらから

動画では今回紹介した以外にも、効果的なストレッチを見ることができます。



日本人の死因の2割以上！ “サイレントキラー” 動脈硬化の恐怖

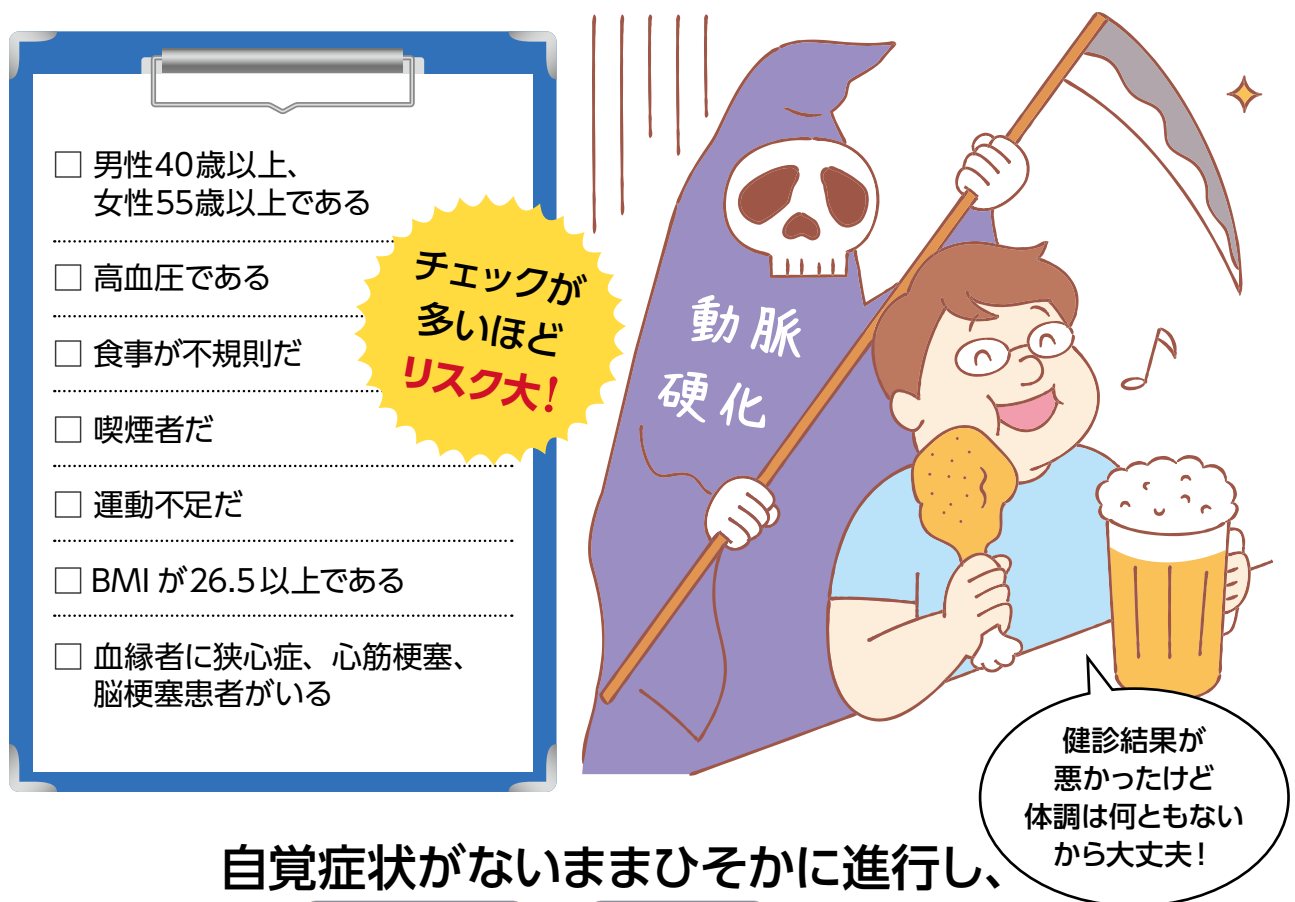
日本人の死因の第1位は「がん（悪性新生物）」ですが、第2位の心疾患、第4位の脳血管疾患を合わせると、日本人の2割以上は「動脈硬化」が原因で起こる「血管の病気」で亡くなっています。

動脈硬化は自覚症状こそないものの、命に関わる重大な病気につながることが少なくありません。

高血圧や脂質異常症をはじめとしたさまざまな危険因子が動脈硬化を進行させ、病気を引き起こす可能性を高めます。

日々の健康管理と早めの治療で、リスクを少しでも減らし、動脈硬化の進行を遅らせましょう。

監修／勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント



自覚症状がないままひそかに進行し、
心筋梗塞 や **脳梗塞** などの
生死に関わる疾患を引き起こします

死亡や要介護の原因に！

ひそかに進行する

動脈硬化は「死の序曲」

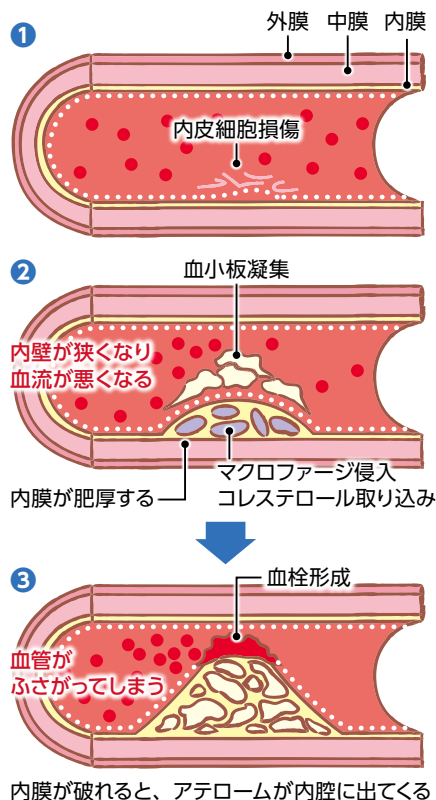
「血管の老化現象」 動脈硬化

動脈硬化とは、通常は弾力性があって、しなやかな動脈の血管が、加齢やさまざまな危険因子により、厚く硬くなる「血管の老化現象」のことです。

動脈硬化は発生する場所や特徴によって、大きく3つに分かれます。脳や心臓の太い動脈の内膜に

コレステロールなどの脂肪からなる「アテローム」という粥状物質（おかゆのようなどろどろとした物質）がたまり、血管の内腔が狭くなることで生じる「アテローム（粥状）硬化」が最も多く、他に大動脈や下肢の動脈、首の動脈に起きやすい「中膜硬化」、高血圧に長い間さらされることで主に脳や腎臓の細い動脈が硬くなる「細動脈硬化」があります。

アテローム硬化の起こり方



日本人の死因と 要介護の原因

動脈硬化は日本人の死因や要介護の原因に大きく関わっています。動脈硬化が主な原因で起こるとされる脳血管疾患と心疾患を合わせると、それだけで日本人の死因の2割以上となります。また、要介護になった原因のうち、約2割が脳血管疾患や心臓病などによるものです。

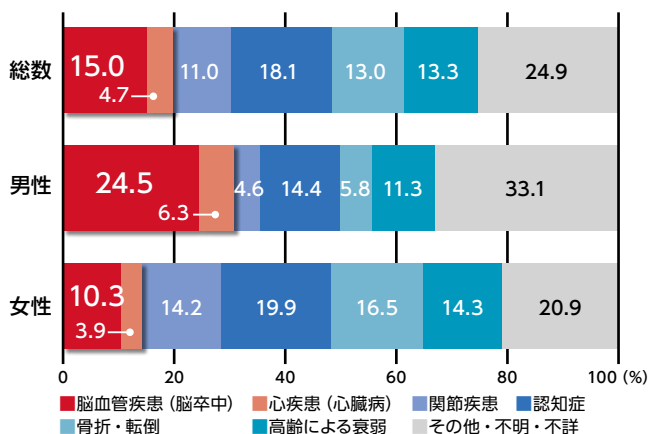
高齢化が進む日本において動脈硬化をいかに防ぐかは、個人にとっても社会にとっても大きな課題であるといえます。

危険因子が多いほど 発症しやすい

動脈硬化の危険因子には、加齢や遺伝的体質、性別のように避けられないもの（不変因子）のほか、ストレス・運動不足・喫煙・肥満・高血圧などの改善が可能なもの（可変因子）があり、これらの危険因子が増えるほど生じやすくなります。

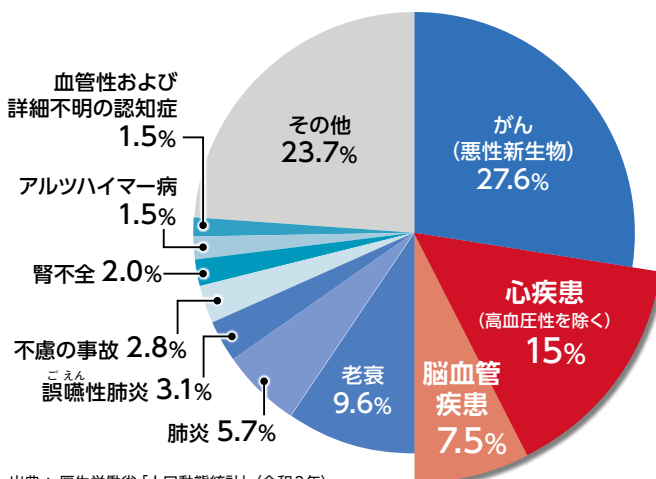
中でも、腹部に内臓脂肪が蓄積している「メタボ」の人に多く見られる、肥満・糖尿病（または耐糖能異常）・高血圧・脂質異常症

65歳以上の要介護者等の性別に見た
介護が必要となった主な原因



出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」（令和元年）

主な死因の構成割合



出典：厚生労働省「人口動態統計」（令和2年）

可変因子を
コントロールすることで
動脈硬化の進行を
抑えることができる

動脈硬化の危険因子

可変因子

症候因子

- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症

●肥満

生活習慣因子

- ストレス
- 運動不足
- 睡眠不足
(睡眠時無呼吸症候群)
- 喫煙

不変因子

- 遺伝
- 性別 (男性)
- 加齢

狭心症 心筋梗塞 脳梗塞 腎不全

動脈硬化はさまざまな
病気を引き起こす

動脈硬化には、これといった自

の4つは、重複して発症すると動脈硬化が促進され、心筋梗塞などの命に関わる病気の危険因子となることから「死の四重奏」と呼ばれています。その前段階である動脈硬化は、つまり「死の序曲」ともいえます。

症状が表れる前に 受診を

階段を上ると息が切れる、目ま

覚症状はありません。しかし症状がないからと放っておくと、狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞などの命に関わる病気を引き起こすことがあります。他にも、足の血管に動脈硬化が生じて、悪化すると足先が腐ってしまう閉塞性動脈硬化症、血管性認知症、うつなど、さまざまな病気が動脈硬化によって引き起こされます。



いがする、胸の辺りに軽い痛みが出る、手足に軽いしびれが生じるなどの症状が表れたときには、動脈硬化がかなり進行していると考えられます。健康診断で高血圧・糖尿病・脂質異常症と診断された人は放置せず、症状が表れる前に、頸動脈エコーや四肢血流検査（AB）を受けましょう。

また、特定健診の結果、メタボ該当者や予備群となった人は、特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、動脈硬化の進行を遅らせることが大切です。

動脈硬化によって起こる病気

血管が「狭まる」「詰まる」病気

- 脳梗塞
- 脳血管性認知症
- 狭心症
- 心筋梗塞
- 肺血栓塞栓症
- 急性腎不全
- 虚血性大腸炎
- 閉塞性動脈硬化症

血管が「切れる」病気

- 脳出血
(くも膜下出血など)
- 糖尿病性網膜症
- 大動脈瘤破裂
- 大動脈解離

コロナ禍と動脈硬化

動脈硬化がある人には、心臓病や脳血管疾患などの基礎疾患があることが多いです。それらの疾患は、新型コロナウイルス感染症に罹患した場合の重症化や死亡のリスクを高めます。まずは疾患の治療に努めましょう。また、自粛生活でのストレスなどが血圧を上昇させ、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞といった心血管疾患の発症リスクが高まることも。生活習慣の改善をしっかりと行うとともに、感染予防対策やワクチンの接種も徹底しましょう。

動脈硬化を予防・悪化させない生活習慣

動脈硬化の危険因子は、毎日の生活習慣と密接に関わっています。

したがって生活習慣の改善で、動脈硬化の進行を遅らせることが可能です。

また、アメリカのジョンズ・ホプキンス大学の初代内科学教授、ウィリアム・オスラーが「人は血管とともに老いる」と言っているように、現在は血管に問題がない健康な人でも、

年齢を重ねれば血管は硬くなり、動脈硬化が起きやすくなります。

リスクが少ない人も生活習慣に気を付け、動脈硬化の予防に努めましょう。

運 動

ややきついと感じる強度の有酸素運動を、うっすら汗ばむまで、20～30分程度続けると効果的です。腰や膝への負担が心配な場合は、プールでの水中歩行もよいでしょう。毎日行えるのに越したことはありませんが、体調に合わせて、週に2～3回程度行えば、しなやかな血管を保つのに十分です。また、屋内で過ごす時間が長い人は、時々立ち上がりストレッチをするなど、座りっ放しを避ける工夫をしましょう。



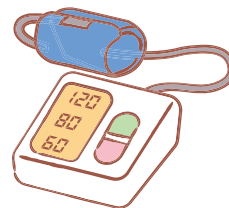
禁 煙

喫煙は動脈硬化の大きなリスクです。タバコを吸うとニコチンの作用によって血管が収縮し、血圧の上昇がもたらされて、動脈硬化が進行します。また血管が傷つき、脳卒中や心筋梗塞などの脳血管疾患や心疾患のリスクも増大します。「禁煙しようか迷っている」という人は、この機会にトライしてみてください。



血圧コントロール

血圧コントロールは、家庭のできる健康管理法の一つです。毎日血圧を測定し、値を記録して、血圧を管理します。ただし血圧は運動、食事、体調、精神状態など、ちょっとしたことで大きく変わります。したがって条件を一定にした状態で測ることが大切です。お勧めは1日のうちで最も血圧が高くなる起床後30分以内、飲んだり食べたりする前に測ること。それを洗顔や歯磨きのように朝のルーティンに加えると、継続しやすくなります。



食生活

動脈硬化の4つの危険因子のうち、糖尿病は糖質、高血圧は塩分、脂質異常症は脂質、そして肥満はエネルギーそのものの取り過ぎが大敵です。これらの対策のためには、特定の物を食べたり、避けたりするのではなく、さまざまな食材を満遍なく摂取し、バランスの良い食事を心掛けましょう。

女性の方

女性はエストロゲンという女性ホルモンの影響で、男性よりも動脈硬化のリスクが低い傾向にあります。ですが、更年期になるとエストロゲンの分泌量が減少します。また、若い方でも無理なダイエットやストレスなどの影響で、エストロゲンが減ることも。過剰な食事制限は避け、バランスの良い食事や運動を心掛けて、動脈硬化の予防に努めましょう。

健康の結果に「高血圧」や「脂質異常症」と書かれていても「まだ若いし大丈夫」と思っている方は多いかもしれません。しかし加齢の影響が少ない、若いうちから血管にリスクがあると、将来的な動脈硬化の進行が非常に心配です。血管のしなやかさを保つことこそ、健康の秘訣。生活習慣に気を付けて、血管の負担を少しでも減らしていきましょう。

健診結果が悪い若い方

産業医より
「まだ自分は大丈夫」と
思っている方へ



夏こそ
高めよう！

「睡眠力」



夏場は熱帯夜などの条件も重なって睡眠不足になりがち。
寝苦しい夏を乗り切るために睡眠力を高めましょう。

睡眠は最大の癒やし 睡眠不足は万病のもと

睡眠不足で「だるい、調子が悪い」という経験は誰もあるはず。実は睡眠不足が続いたときの脳の機能の低下は、お酒を飲んで軽く酔っている状態に相当するといわれます。

睡眠中は脳を休ませるだけでなく、成長ホルモンを分泌して体の修復を行うため、良質な睡眠は人体に欠かせません。睡眠不足は免疫力を低下させ、心の健康にも悪影響を与えるなど、万病のもとになります。

睡眠環境を整え、生活習慣を改善することで睡眠力を高めて、暑い夏を乗り切りましょう。

睡眠力を高めるには？

睡眠環境

冷え過ぎに注意しながら室温や寝具を調節して体温を下げやすい環境を整えます。

- エアコンは就寝1時間前に26℃に設定
- 壁際に扇風機を置いて空気を循環させる



生活習慣

昼と夜で体温差ができるように、昼間はできるだけ体を動かすようにしましょう。

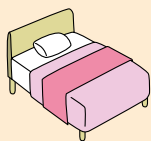
- 就寝3時間前までに有酸素運動を
- 夕食は就寝2～3時間前までに

HOW to 快眠 オススメ快眠テクニック！



●寝具にこだわる

睡眠中は一晩にコップ1杯以上の汗をかきます。麻やシルクなどの吸湿性に優れた清潔な寝具の方が汗を蒸発させやすく、快適です。



●シャワーよりお風呂

就寝2時間ほど前に38～40℃前後のお風呂にゆっくり入ると、就寝時に脳の温度が下がりやすく快眠につながります。



●就寝前に水分補給

就寝前にコップ1杯の水で水分補給を。冷たい水を飲み過ぎると血行が悪くなるため、常温で飲むのがお勧めです。



●光で体内時計を調整

朝は太陽の光を浴びて体内時計をリセット。就寝前はテレビやスマホの使用を控えて、脳を覚醒させないことが大切です。

●頭と足に温度差を

頭と足の温度差が4℃になったときに最も快適に眠れるとされています。枕用冷却ジェルを使うなど頭が涼しくなる工夫をしてみましょう。

あなたの睡眠力は
大丈夫？

幼児からの知識や習慣



食育とは、文部科学省によると「成長期の子供に対する食育は、子供たちが一生にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるために行われるものです。子供の頃に身に付いた食習慣を大人になつてから改めることはとても困難です。生活習慣病の予防は子供の頃の食生活から。幸せで楽しい食卓を囲むことで、日本の未来を元気にしましょう！」とあります。ポイントは二つ。一つは、子供たちが将来にわたって健康を維持できる食習慣を身に付けること。もう一つは、大人になってから食習慣を改めるのは難しい、ということ。幼児の頃からの食事に関する知識や習慣は自立した大人になるために欠かせないものなのです。

子供は大人と一緒に食事を取りながら、あるいは一緒にスーパーに買い物に行くなどして、さまざまな機会に食事や栄養の知識を得ます。子供が見習うのは保護者や日頃の料理を作ってくれる大人の姿。その大人が「きちんとした食事」ができているのか、「正し

1万人の悩みを解決した
管理栄養士が教える

ダイエット ・ 栄養 ・ 健康
に関するハウツー

あした 元気に



管理栄養士・健康運動指導士

菊池真由子

NR・サプリメントアドバイザー
日本オンラインカウンセリング協会認定
上級オンラインカウンセラー

大人にも役立つ！ 将来困らない 幼児からの食育



野菜などの苦手な食材は おいしくなる工夫で克服

好き嫌いを直すために「カレーに混ぜる」という方法がありますが、これは根本的な解決になりません。カレーに混ざっていないときに食べることができないからです。

ある程度の好き嫌いは個性です。しかし「野菜が嫌い」は健康を脅かしてしまいます。最初は好きな味のドレッシングをかける、煮物や炒め物に肉を多めに使って肉類のうま味成分を野菜に取り混ぜて食べる、というところから始めましょう。

野菜を育てるのもお勧めです。プランターなどで自分が育てた野菜は「食べてみよう」という意欲が湧きます。収穫が楽しく感じたらもう苦手は克服できたようなもの。早速料理に取り入れてみましょう。きっとおいしいですよ。

また、子供が好きだから朝食に菓子パンを食べさせていませんか。菓子パンは、パンと名前が付いていますが栄養的にはお菓子です。つまり、朝からお菓子を食べていることに。食パンやロールパン、レーズンパンなどに替えてくださいね。



味覚は成長する

「栄養知識」を持っているか、という答えは×です。そこで、大人になってからの学び直しⅡ大人の食育、が必要になってくるのです。「大人になってから変えるのは難しい」とされていますが、できないわけではありません。むしろ、大人が食習慣や栄養に関して正しい知識を持たなければ、子供に身に付けさせることが大変になります。

そこで大人と子供の両方に通ずる食育のポイントには二つ。「味覚は成長する」と「野菜の味を好きになる」です。

意外に感じるかもしれませんが、味覚は成長し、変化します。特に子供の味覚は生活環境で成長し、健康を損なわないように育てることもできるのです。子供の味覚はヒトの本能に近いものがあり、すぐエネルギーになる

健診、人間ドック、メタボ、健康経営…。

大人は健康を意識したり、させられたりで何かと大変です。

片や幼児期からの運動や食生活が大切といわれますが、

幼児期の健康習慣、特に「食育」は

子供にとっても親にとっても効果とメリットがあるのです。

甘味が大好きです。一方で毒の味に通じる苦味は本能が危機を感じて吐き出してしまいますが、成長するに従い「苦味」も受け入れられるようになります。子供の頃はコーヒーが苦手だったのに、コーヒー好きに変わっていった人もいます。

そして、野菜は成長や健康維持、ダイエットの強い味方なのですが、大人でも野菜嫌いの人は少なくありません。子供の頃に野菜特有の苦味、辛味、匂いなどの癖を克服させるためには、一緒に食事をする大人が「おいしい

覚えたい「だしの味」

いね」と笑顔で野菜を食べる姿を何回も、何年も見せ続けることが大切です。それにより野菜特有の苦味や辛味、匂いも「安全で安心して食べられる味」と認識させられるのです。

そして大人も子供としっかりと覚えたい味が「だしの味」。だしはこんぶやかつお節、肉や魚、貝類などに豊富です。顆粒だしやコンソメキューブでも構いません。だしの味が効いているとみそや塩、しょうゆの量を少なくしても十分おいしいと感じられます。薄味でもおいしく感じるように味覚が変化してくるのです。

だしの味は、薄味で満足できるので味の濃いものの弊害を回避することができます。子供時代の味覚の成長に大きく貢献します。甘い味や塩辛い味は、余計な食欲を湧かせてしまいます。しかし、だしの味には食欲を落ち着かせる働きがあります。暴走しやすい食欲を抑えてくれるのでダイエット効果もあります。だしの味を利用して食欲に振り回される生活から抜け出しましょう。

にっぽん ウォーキング旅

北海道
おたる
小樽市



異国情緒漂う ノスタルジックな港町

北海道の海の玄関口として栄えた小樽は、昭和初期にかけて金融機関や船会社、商社などが進出し、北海道発展の基礎をつくった港町だ。運河や石造りの建物、洋館など、異国情緒を感じながらのウォーキングができる。

小樽の夏は爽やかな気候で過ごしやすく、観光ハイシーズンとなる。近年は日中、真夏日になることも多いが、夕方になると海風が吹いて涼しくなるため、羽織る物を用意していくと安心だ。坂道や石畳が多いので、靴は履き慣れたスニーカーが良いだろう。

スタート地点の「JR南小樽駅」から三本木急坂を下ると、レトロな蒸気時計や石造りの常夜灯のあるメルヘン交差点が見えてくる。ここから約1・3 km続く「小樽堺町通り商店街」は、倉庫や古民家をリノベーションした魅力的なカフェや土産店が並ぶスポットだ。昭和初期ごろまで、「小樽運河」周辺には金融機関が立ち並び、北のウォール街と呼ばれていた。「旧国鉄手宮線跡地」や、重要文化財の「小樽芸術村 旧三井銀行小樽支店」は、当時の栄華を今に

伝えるものだ。しかし、主要産業の一つであったニシンの漁獲量激減や石炭の需要低下、運送手段の変化などの要因により、1960年代半ばには海運業者や銀行が去り、小樽市は衰退の一途をたどる。空いた建物を壊す費用もなく、歴史的建造物はそのまま残ってしまったというわけである。

しかし、これらを観光目的として利用する契機となったのが、小樽運河の散策路としての整備だった。繁栄時の遺構を観光目的に再利用することで、小樽は観光地として再生を遂げたのだ。「繁栄と衰退と再生」の歴史に思いをはせれば、ウォーキングもよりいっそう楽しくなるだろう。

コースの最後は「小樽三角市場」へ。ウニ、ホッキ貝、ホッケなど新鮮な海産物を購入し、自分好みの井を堪能しよう。



2 旧国鉄 手宮線跡地

1880(明治13)年に開通し、北海道と小樽の開拓・発展に大きく寄与した国鉄手宮線。1985(昭和60)年に廃線となった後は、線路などの鉄道施設をそのまま残し、線路沿いを散策路として整備されている。



当時の駅を復元した休憩所「色内駅跡地」。



1 小樽堺町通り商店街



国道として繁栄を支えてきた堺町通りには、当時をほうふつとさせる古い商家や洋館が多く残る。現在は、それらの歴史的建造物などを利用したカフェや土産店が並び、人気の観光スポット。



4 小樽運河

北海道開拓の玄関口として発展した小樽のシンボル。本来の役目を終えた後、1986(昭和61)年に一部が埋め立てられ、散策路として整備され、63基のガス灯が設置された。倉庫はレストランなどの商業施設として利用されている。



夜間はガス灯によりライトアップされる。運河に映るレンガ造りの倉庫群が、よりノスタルジックな雰囲気に。

3 小樽芸術村 旧三井銀行小樽支店

最盛期は25行もの銀行があった金融の街、小樽の繁栄を象徴する歴史的建造物。内部も見学可能。重厚な石積みの外観と、吹き抜けに回廊が巡り、天井の石こう飾りが美しい内観が特徴。2022(令和4)年に重要文化財に指定。

DATA 時間: 9:30 ~ 17:00 (11 ~ 4月: 10:00 ~ 16:00) ※入場は閉館30分前まで / 休: 無休 (11 ~ 4月: 水曜(祝日の場合は翌日))、年末年始 / 電話: 0134-31-1033



地下にある貸金庫室には、分厚い金属製の扉が。

5 小樽三角市場

土地と屋根が三角の形をしていることが名前の由来の魚市場。海産物だけでなく野菜や果物も買える。市場で買った商品は、その場で調理してオリジナル丼にすることも可能。

DATA 時間: 6:00 ~ 17:00 (食事は7:00 ~) ※店舗により異なる / 休: 無休、年末年始 / 電話: 0134-23-2446



生活習慣病
予防のための

ヘルシー 旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な
食生活を無理なく続けましょう！

監修／清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師



脂質異常症を防ぐ
脂肪を抑えて満足感のあるレシピ

夏野菜とたこの冷やしおでん

脂質異常症は、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が高くなる生活習慣病で、動脈硬化を進展させ、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞のリスクを高めます。脂質異常症を予防する食事のポイントは、脂肪の質と量。肉の脂身やバターなどの飽和脂肪酸を控え、魚介類や大豆製品を食べるようにしましょう。また、食物繊維は血中コレステロールを下げる働きがあるので、野菜やきのこ類もお勧めです。

Main

夏野菜とたこの 冷やしおでん

■184kcal ■脂質0.9g ■塩分相当量3.4g ※すべて1人分

塩分控えめの味付けながら、たことトマトのうま味で味の満足感が得られる、彩り豊かな冷やしおでん。冷やすことで、塩味をより強く感じられます。かみ応えがあって低脂肪・高たんぱくのたこは、脂質異常症予防にピッタリの健康食材。旬の野菜もたっぷり食べられます。

旬食材

まだこ



日本で一般的に食べられているたこ。一年中流通していますが、瀬戸内エリアでは6～8月が旬とされています。以前は「コレステロールが多い食材」とされていましたが、現在は、豊富に含まれるタウリンにコレステロール値を下げる働きがあることが分かっています。タウリンには動脈硬化予防だけでなく、夏バテ、二日酔いの予防効果が期待できます。

材料 (2人分)

- ゆでだこ …………… 120g (足2本)
- なす …………… 1本
- かぼちゃ …………… 100g
- とうもろこし …………… 1/2本
- オクラ …………… 4本
- ミニトマト …………… 8個
- A [白だし …………… 大さじ2.5
水 …………… 2.5カップ]
- 練りがらし …………… 適量

作り方

● ① 調理時間25分 (冷やし時間除く)

- ① ゆでだこに竹串を刺す。なすは縦半分に切り、皮目に格子状の切り込みを入れる。かぼちゃは4cm角に切り、面取りをして皮をとってむく。とうもろこしは輪切りにする。オクラは塩少々(分量外)を振り、もみ洗いを。ミニトマトは湯むきをする。

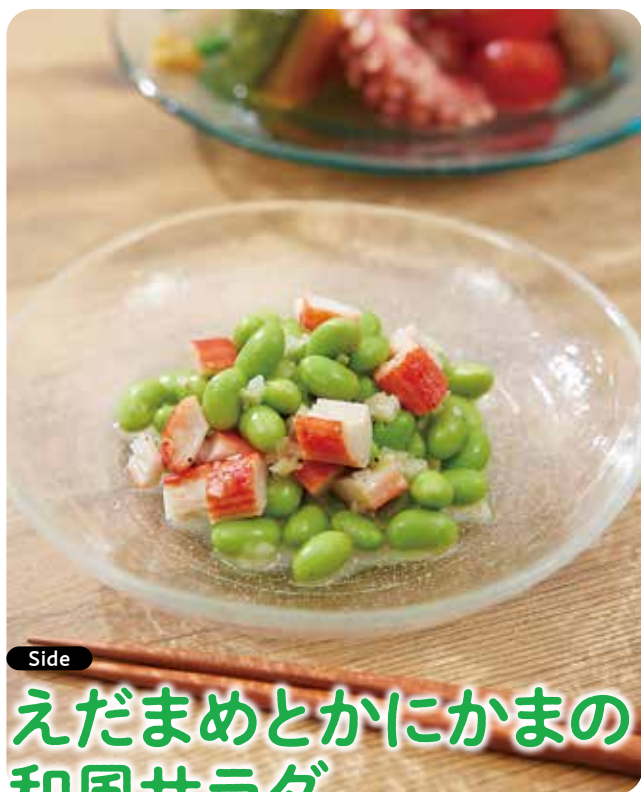
POINT



トマトやなすなどの皮が固い野菜は、湯むきや切り込みを入れることで、味が染みやすくなり、塩分を控えめにしてもおいしくできます。ミニトマトの湯むき方法は、次の通りです。①ヘタを取る ②ヘタの反対側に切り込みを入れる ③熱湯をかける ④冷水に入れ、剥がれた部分から手で皮をむく。

- ② Aを煮立て、ゆでだこ、かぼちゃ、とうもろこし、なすを入れ10分煮る。オクラを加えさらに1分煮る。粗熱が取れたら、ミニトマトを加え冷蔵庫で冷やす。

- ③ 器に盛り付け、練りがらしを添える。



Side

えだまめとかにかまの 和風サラダ

■112kcal ■脂質7.8g ■塩分相当量1.3g ※すべて1人分

酸っぱさが食欲を増進してくれる、夏らしい色鮮やかなサラダ。ごま油の風味がポイントです。

旬食材

えだまめ



成熟する前に収穫されただいずのことで、栄養学の観点からは「豆類」ではなく「野菜類」に分類されます。豊富に含まれるビタミンB₁は、体内で糖質をエネルギーに変えるのに不可欠なので、生活習慣病予防のために積極的に食べたい食材です。

材料 (2人分)

- えだまめ …………… 200g
- 塩(もみ込み用・ゆで用) …………… 小さじ2
- かにかま …………… 2本
- たまねぎ …………… 1/8個
- A [レモン汁、酢 …… 各大さじ1
ごま油 …………… 小さじ1
塩、こしょう …… 少々]

作り方

● ① 調理時間10分 (冷やし時間除く)

- ① えだまめのさやの両端を切り落とし、塩小さじ1をふりかけ、よくもむ。水500mlを鍋で沸かし、塩小さじ1とえだまめを入れて、3～5分ゆでる。お湯を切り、さやから取り出す。
- ② かにかまは1cm幅に切る。たまねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、①と②を加え、冷蔵庫で20分以上冷やし味をなじませる。