

けんぽだより

2020 **春** 第39号
Spring

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



安芸の小京都竹原の町並み ●広島県

栃木トヨペットグループ健康保険組合

TEL.028-627-5386 健診等のお知らせがあります。スマホ・固定電話にご登録ください。



立山と富山湾に抱かれた街

富山市内で川と里山に親しむ



▲富岩運河環水公園のシンボル、天門橋。遊覧船が橋の下をくぐりぬける。運河では釣りもOKだ。



▲呉羽山公園展望台からの眺め。市街地近くの低い丘にあり、手軽に富山市を一望できる。天候に恵まれた日には、立山連峰の大パノラマも期待大。
(写真提供：ピクスタ)

富岩運河環水公園は、2011年に完成した水辺を楽しむ都市公園。園内には富山湾につながる富岩運河が引き込まれ、そこにかかる「天門橋」は展望塔を兼ねています。運河には遊覧船も運航しており、ゆつくり時間をかけて楽しむことのできる公園です。

四ツ屋橋から公園を出て、神通川にかかる富山北大橋を渡り、田刈屋東交差点を左折して、まっすぐ進みましょう（途中、北陸新幹線などのガードをくぐります）。五福新町交差点を右折してさらに直進。突き当たりの神社を右折するとすぐに、富山市民俗民芸村の案内看板が見えてきます。

案内に従って、村内の民俗資料館、民芸合掌館などを見学しつつ散策。民芸館の横を通って林に囲まれた道を抜け、緩やかな上り坂を300mほど歩くと、呉羽山公園展望台に到着です。

*営業日等の最新情報につきましては、お出かけ前に直接ご確認ください。

富岩運河環水公園アクセス

JR・あいの風とやま鉄道富山駅から徒歩9分

富岩運河環水公園
↓
富山市民俗民芸村
↓
呉羽丘陵（呉羽山公園展望台）

約3 km



▼富山市民俗民芸村には、民芸館、売薬資料館、民俗資料館など、多くの伝統建築物がなつかしい村落風景の中に散在している。写真は、民芸館の内部展示。



令和 2 年度の健康・介護保険料率は、
ともに令和元年度と変更ありません

- ▶一般保険料率は 9.871%、調整保険料率は 0.129%、合わせると 10.0%です。
（保険料は本人と事業主で折半します。）
- ▶介護保険料率は 1.6%です。
（保険料は本人と事業主で折半します。）

今年度廃止事業

- 精密検査の自己負担を健
保が全額負担していまし
たが、廃止します。
- ブレストケアグラブの配
布を廃止します。



■ 人間ドック(国際医療福祉大学病院) 変更について

国際医療福祉大学病院は男性コース(21,800円)・女性コース(27,300円)に分かれていましたが、令和 2 年度から男女共に 21,800 円になり、別途婦人科オプション 8,800 円になります。

健診機関	総費用	健保補助額	自己負担額
足利医師会メディカルセンター	38,500 円	20,000 円	18,500 円
とちぎメディカルセンターとちのき病院	40,700 円		20,700 円
宇都宮記念病院	41,800 円		21,800 円
国際医療福祉大学病院			
宇都宮セントラルクリニック			
小山整形外科	42,000 円		22,000 円
うつのみや病院	42,900 円		22,900 円
佐野医師会病院			
上都賀総合病院			
済生会宇都宮病院（男性）	44,000 円		24,000 円
那須赤十字病院			
国際医療福祉大学塩谷病院			
新小山市民病院	45,100 円	25,100 円	
自治医科大学病院	46,420 円	26,420 円	
済生会宇都宮病院（女性）※	47,300 円	27,300 円	

※婦人科がオプションではなく基本検診に含まれます。

令和 2 年度 被扶養者の現況調査

今年も18歳以上の被扶養者の現況調査を行います

★ 大学・専門学校に通学している学生

……学生証のコピーまたは在学証明書（有効期限が 2020 年 4 月～ 2024 年 3 月に限る）

⇒ 提出期限 2020 年 4 月末日

★ 学生証を提出できない方

……念書に加え世帯全員の住民票と課税証明書 ⇒ 提出期限 2020 年 4 月末日

★ 妻・両親・その他のご家族

……課税証明書（事情により健保が容認した場合のみ非課税証明書でも可。）
※遺族・障害年金等、提出が必要な書類が他にある場合は健保からご連絡いたします。

⇒ 提出期限 2020 年 7 月末日

※必要な書類の提出についてご協力いただけない場合や、提出していただいた書類内容を精査した結果、社員との生計維持関係がないと判断した場合は、認定取り消しを行うことがあります。

令和 2 年度 予算が決まりました

令和 2 年度は被保険者数が前年度比 4 名減、平均標準報酬月額が同比 3 4 1 円減の 3 6 6、4 9 9 円と見込みました。予算総額では 8 億 4、1 3 2 万円（同比 3、7 4 3 万円増）で健保組合の事業運営を行ってまいります。なお、健康保険料率の変更はありません。

収入では、健康保険収入が約 7 億 2、4 4 4 万円（同比 3 9 2 万円減）、前年度からの繰越金が 3、0 0 0 万円、積立金を取り崩し繰入金として 7、0 0 0 万円を計上しました。

支出においては、保険給付費が約 4 億 1、5 0 5 万円（同比約 4、1 0 5 万円増）、納付金が約 2 億 1 4 3 万円（同比約 9、8 1 2 万円減）と見込みました。

皆さまの健康づくりを応援するための費用として、保健事業費を約 4、8 4 8 万円（同比約 1 2 6 万円減）計上しました。これにより、健診費用補助や健診後の保健指導、その他の予防に関する事業等を行ってまいります。

の黒字となりました。これは、医療費（保険給付費）が増加したものの納付金の負担がそれ以上に減ったことによりです。

令和 2 年度は納付金が減少すること、黒字の予算を編成できました。しかし、団塊の世代が 75 歳に到達し始める 2 0 2 2 年（令和 4 年）以降は、納付金の負担額が増加していくことが懸念されており、健保組合を取り巻く状況の厳しさに変わりはありません。

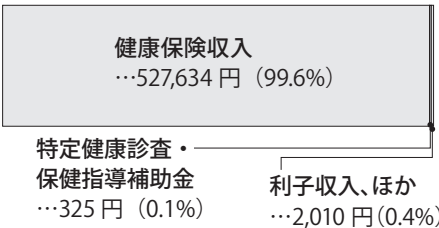
健保組合では、今後も健診事業を積極的に推進し、皆さまの健康づくりを支援してまいります。皆さまにおかれましては、日々の健康管理により一層、ご留意くださいますようお願いいたします。

介護保険では、介護納付金が約 7、7 0 9 万円（同比約 7 7 2 万円増）と見込まれましたが、介護保険料率は 1・6 % に据え置きました。介護保険収入は約 6、8 7 1 万円（同比約 1 3 3 万円増）、繰入金金は 1、0 0 0 万円（同比 3 0 0 万円増）と見込んでいます。

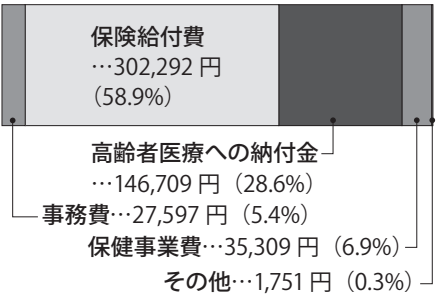
令和 2 年度予算の経常収支を
グラフで見ると

（金額は被保険者 1 人当たり額）

経常収入 合計 529,969 円



経常支出 合計 513,660 円



四捨五入のため合計に誤差が出る場合があります。

令和2年度 収入支出予算概要表(健康保険分)

	科 目	予算額 (千円)
	健康保険収入	724,441
【収入】 経常収入	特定健康診査・保健指導補助金	446
	雑収入・その他	2,759
	小 計 (A)	727,646
	調整保険料収入	9,470
【収入】 その他	繰越金	30,000
	別途積立金繰入	70,000
	財政調整事業交付金	3,450
	その他	749
合 計		841,315

	科 目	予算額 (千円)
	事務費	37,891
【支出】 経常支出	保険給付費	415,047
	高齢者医療への納付金	201,432
	保健事業費	48,479
	保険料還付金、連合会費、その他	2,404
	小 計 (B)	705,253
【支出】 その他	財政調整事業拠出金	9,470
	営繕費、他	1,080
	予備費	125,512
合 計		841,315

経常収支差引残高(A - B) 22,393 千円

どうして特定健診を受けないといけないの？



もうすぐ40歳になるんだけど、なぜ特定健診を受けないといけないの？

それはですね…



健保に詳しいアプリ
健サクくん

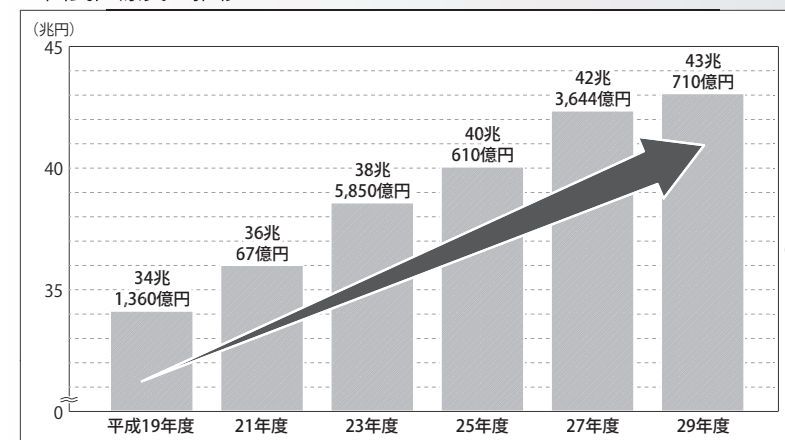
健康で過ごし、医療費を抑えるための「特定健診」

特定健診（特定健康診査）は、法律によって健保組合などに対し実施が義務づけられた健診で、40歳～74歳の加入員が受診の対象となっています。

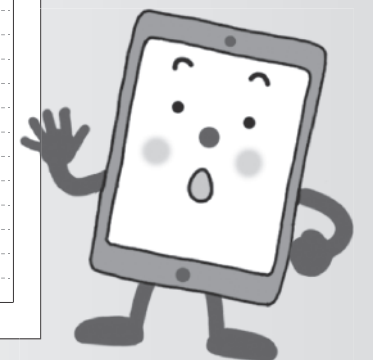
この背景には、年々増大傾向にある国民医療費があります（グラフ参照）。これによって健保組合などは財政運営が厳しくなっており、このままでは健康保険の存続も危うい状況におかれています。

国民医療費を抑制するためには、みなさんがいつまでも元気で過ごすこと。そのためには、「病気の早期発見」よりもむしろ、「発病を予防する」というもう一段階早い取り組みが重要であるとして、健診の実施が義務となりました。40歳以上が対象となっているのは、さまざまな病気のリスクが高まってくるのが40歳代以降と考えられているためです。

■国民医療費の推移



出典：厚生労働省 平成29年度国民医療費の概況



生活習慣病の危険因子を見つける検査を行います

特定健診では、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧や脂質異常、高血糖などの危険因子をもっていないかどうかを検査で調べます。危険因子が重なることで、心筋梗塞や脳卒中等重大な病気を招くリスクが高まるからです。

健診の結果、危険因子をあわせもっているとわかった場合は、生活習慣の見直しが必要と判断され、特定保健指導を受けることになります。



受診率によっては保険料に影響がでることも



特定健診を受けるかどうかは本人の問題、と思っている人はいませんか？ 特定健診を受けないと、将来、みなさんが納める保険料の額に影響があるかもしれません。健保組合などは私たち現役世代だけでなく、高齢者の医療費もまかなうために支援金を負担しています。この支援金の額は、特定健診を受ける人が少ないと最大10%増額される場合があり、反対に受診率が高いと最大10%減額される可能性があります。支援金の負担が増えると、それに対処するためにみなさんの保険料が引き上げられることも…。特定健診の対象者は必ず受けることが大事なのです。

特定健診を今後の生活にお役立てください

毎年、特定健診を受けると、自分の体の経年変化がわかります。たとえば健診結果が「異常なし」であったり、自分では健康だと思っていたとしても検査の数値が年々悪くなっているようであれば、生活習慣を見直したり、かかりつけ医に相談したりすることによって、病気を未然に防げます。

ぜひ、特定健診を自分の体の状態を把握するよい機会ととらえて受診し、その結果を有効にご活用ください。



特定健診は、みなさんがいつまでも元気に過ごすために必要なもの。被扶養者も年1回の受診をお忘れなく！

あなたの残高はどれくらい？ 「筋肉貯金」チェックテスト

監修 ■ 近畿大学生物理工学部准教授 谷本 道哉

※どの動きも無理をせず、痛みを感じるようなときは中断しましょう。



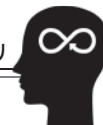
片脚しかできなかった、あるいは両脚ともできなかった × ○ 両脚ともできた



※チェックテストは日本整形外科学会「口コモ度テスト」を参考に監修者作成。

自分の筋肉量、気にしていますか？
筋肉量は、30歳前後をピークに減少し始め、50～60代になると急激に減ってしまいます。加齢による筋肉量の低下を放っておくと、立ったり歩いたりする動作に支障が出て、やがて要介護状態になってしまうことも…。そうならないためには、

若いうちから「筋肉貯金」を増やしておく必要があります。
まずは上のチェックテストで、いまの自分の筋肉貯金レベルを判定し、1日5分でよいので、スクワットなどの基本の筋トレを適切な方法で行いましょう。



失敗をくり返してしまふ若手社員には どのように対応すべき？

監修 ■ 平成かぐらクリニック院長 伊藤 直

「パワハラ」と「指導」のボーダーラインは？
「上司から、仕事のひとつひとつをチェックされ、そのたびにダメ出しをされて正しいやり方を命令されます。毎日出勤するのがイヤになってしまいました」との悩みが若手社員から寄せられました。
上司側は「こんなに面倒をみてやって、どうして自分が責められなければならないのか」と反論し、悪気はありません。
今や法整備が必要となるほど問題になっている、企業におけるパワハラ問題。一般的に、訴えた側はパワハラだと感じていますが、訴えられた側はしっかり指導したのだと考えています。職場におけるメンタル不調の要因の1位が上司となっていて、上司としては、失敗しないようになるべく早くやり方を部下が覚えるように指導してきました。その一方で、会社のために納期が遅れないよう、顧客に迷惑がからないように取り組んだことが、かえって部下には脅迫的と感じられたのです。
「命令」よりも「応援」を心がけよう
精神科において、うつ病の人に「がんばって」と言っているのではないといわれていますが、なぜ、い



さらにがんばれと追い打ちをかけられてしまうことが苦痛に感じるのは、「がんばれ」という言葉はメンタル不調に陥ってしまった人がその原因として訴えるセリフの第1位となっています。
精神科では「命令」ととられるアドバイスはほとんど行いません。これは効果がないどころか、逆効果となるケースが多いからです。しかし「応援」はします。理想的な「応援」とは、言葉ではなく、その人が自分自身で、健康的に前向きに考えられるような環境を整えてあげることです。
言葉よりも働きやすい環境を整えていく
今回のケースのような上司には、責任感が強くなり、かなりの努力家が多いものです。自分ならば徹夜しても仕上げる、先輩に食らいついてでも教えてもらうなど、自分ならば「当然努力する」、そのレベルが高いのです。一方、弱点は「自分の当たり前」が「他人の当たり前」ではないことになかなか気づかないところです。
命令をするのが上司の仕事だと思っている人が多いかもしれませんが、それでは上司と部下の双方がプレッシャーによって苦しくなる危険性が高まります。上司がすべきことは、命令ではなく応援。つまり、部下が前向きになれる、働きやすい環境（や仕組み）を整えてあげることです。
そもそもまだ1人では難しそうな仕事を与えるのであれば、最初から上司、部下の2人が共同でやる仕事という前提や環境をつくることで、「1人でやるべき仕事にダメ出しされる」ととられずに済むのではないのでしょうか。

キャベツのサブジ ~インド~

【調理時間の目安】15分

1人分 エネルギー 178kcal
塩分 1.5g

材料(2人分)

- キャベツ 250 g
- ジャがいも 1個(150 g)
- コリアンダーパウダー..... 小さじ1
- クミンパウダー 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/2
- ターメリック 小さじ1/2
- クミンシード 小さじ1
- ガラムマサラ 小さじ1/2
- サラダ油 大さじ1・1/2

作り方

- 1 キャベツは細切りにする。じゃがいもは皮をむき1cm角に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、クミンシードを数粒落とし、泡が出てきたらクミンシードを全量入れる。
- 3 ジャがいもを加えて中火で1分炒める。
- 4 キャベツを加えて炒め、さらに混ぜ合わせたAを加えて全体をよく混ぜる。
- 5 ふたをして弱火にし、じゃがいもがやわらかくになったらガラムマサラを加えて炒め合わせる。

サブジってなに？

インド料理の一種で、野菜に香辛料をかけて炒め煮したものです。手軽に野菜が摂れるだけでなく、香辛料が効いているので食欲がわいてきます。キャベツ以外の野菜でも作れます。

旬菜栄養メモ



キャベツ

胃を守る成分であるビタミンUを含み、傷ついた胃粘膜の修復、胃酸過多によるむかつき、胃もたれなどの解消に役立ちます。ビタミンUを効率よく摂るには生食がおすすめです。加熱調理する場合は、成分が溶け出した汁で、蒸し汁といただきます。



キャベツのドルマ ~トルコ~

【調理時間の目安】45分（お米の浸水時間は除きます）

1人分 エネルギー 433kcal
塩分 2.3g

材料(2人分)

- キャベツの葉 4枚
- 米 50 g
- 玉ねぎ 1/4個
- 牛ひき肉 120 g
- ミニトマト 6個
- ドライフルーツ、くるみ..... 各20g
- A 卵黄 1個分
- シナモンパウダー 少々
- B 顆粒コンソメスープの素 ... 小さじ1
- 水 400ml
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 塩 小さじ1/3

作り方

- 1 キャベツの葉は固い芯の部分をそぎ取り、熱湯で1分ゆでてザルにあげておく。
- 2 米は洗って30分ほど水に浸した後、水けをよくきる。玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 ボウルに牛ひき肉と塩を入れて練り、2とAを加えて粘りが出るまでさらに練る。
- 4 1のキャベツに3を4等分にして包み、巻き終わりを下にして鍋にすきまなく並べる。
- 5 Bを加えて火にかけ、煮立ったらヘタを取ったミニトマトを加え、落としづたをして弱火で30分ほど煮る。

ドルマってなに？

お米、玉ねぎ、ひき肉や香味野菜などを混ぜたものをキャベツやブドウの葉で巻いて煮込んだ料理です。このドルマがヨーロッパ各地に伝わり、ロールキャベツになったともいわれています。

旬菜

で巡る



世界の料理紀行

料理制作・スタイリング ■ 曾根 小有里 (管理栄養士・フードコーディネーター)
撮影 ■ 栗山サトル

「ご家庭でも旬の野菜を使って、ふだんあまり食べることのない諸外国の料理にチャレンジしてみましよう。今回はキャベツを使用したトルコとインドの料理をご紹介します。日本人の好みに合う味付けになっていますので、ぜひお試しください。」

特定保健指導を受けないなんて ソシですよ！



健(ケン)・保(タモツ)
特定保健指導の対象者に指導を受けてもらうために
日本全国を回っている兄弟。

特定保健指導のご案内、 無視していませんか？

特定保健指導の案内が届いたけど、気がついてらどこかへいってしまっただけ…なんていう人は
いらっしゃいませんか？

特定保健指導とは、特定健診(特定健康診断※)の結果、内臓脂肪の蓄積などが見受けられ、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象とした生活習慣改善プログラムです。

案内が届いたということは、近い将来に生活習慣病を引き起こす可能性が高いということ。生活習慣病は、あらゆる重い病気の引き金になります。症状はなくても、危険な状態の一手手前であるということに自覚しましょう！



※40歳以上を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健康診断のこと。

特定保健指導を 受けるメリット

特定保健指導では、健康管理のプロである、管理栄養士や保健師たちが、一人ひとりに最適な生活習慣改善プログラムを提供してくれます！
私生活で無理なく取り組める食事法や運動法など、その人のライフスタイルに合わせた方法を提案してくれます。その後もメールや電話でサポートしてくれるので安心です。料金は全額健保組合が負担するので自己負担はありません。こんなお得なサービスを利用しないのはもったいないですよ！



みんなのお給料にも 関わる恐れが？

たしかに特定保健指導を受けるかどうかはあくまで任意で、受ける受けないは「個人の自由」と言えるかもしれません。しかし、案内が届いているのに、特定健診や特定保健指導を受けない人が一定の割合以上いると、健保組合に課せられている納付金が引き上げられる可能性があります。

それはつまり、みなさんの大事なお給料から天引きされている健康保険料の引き上げにもつながりかねないということです。



長年の生活習慣を変えることは、一筋縄ではいかないかもしれませんが、だからこそ「特定保健指導」です。自分の力だけではどうにもならないことも、プロの力を借りれば改善できるかもしれません。ぜひ特定保健指導をご活用ください！



若い頃はちよつと食べる量を減らしたり、1日運動すれば、1kgくらいはすぐに落とせたかもしれません。しかし、どんな人でも年齢を重ねるとともに、基礎代謝量は落ちていきます。やろうと思えばすぐにやせられるなら、特定保健指導の案内が届く前に結果を出せているはず。案内が届いたことはチャンスだと思つて、ぜひご活用ください！

無限の水のかたまりが、
途方もない高さから落ちてくる。

その轟音！

ザザザ

ザザザザ

ドドドドド

▲衝撃を受けとめて轟音を生み出す巨大な滝壺は、直径約60m、水深約6m。

富山市近郊の立山山麓にある称名滝は、落差約350mを誇る日本一の滝だ。



東京タワー(333m)

山あい縫う「称名道路」は、駐車場から先が遊歩道になっており、滝壺のすぐ近くまで歩いて行くことができる。ただし一帯は積雪の多い山間部のため、11月末から4月頃にかけてこの道は閉鎖される。春、称名道路が開通する頃には、付近は一気に華やきを取り戻す。雪解けによって水量が増し、山肌のアチコチから大小の滝が流れ落ちるようになるのだ。その最大のもの、称名滝の隣に出現するハンノキ滝。この滝は、流れ出す位置が称名滝よりも高く、落差500m近くに達する。季節的な滝のため正式認定はされないが、日本有数の滝であることは間違いない。二本の巨瀑は滝壺付近でぶつかり、凄まじい水音を山あいに響かせる。



▲左の称名滝、右のハンノキ滝が美しいV字型を形成する。晴れて水量の多い日には、虹を観察できることも多い。(写真提供：ピクスタ)

特に水量の多いときには、爆音にも似た轟きが遊歩道のかなり手前にまで聞こえるようになる。滝壺に近づけば、カメラを構えるのも躊躇するほどの細かい水煙が一带を覆う。滝の豪壮な姿、腹を突き上げる響き、そして胸の奥まで爽やかになる水しぶき。感覚の隅々まで楽しませてくれる、贅沢な名瀑だ。



◀称名滝の遠景(左上部)。下流の崖(写真右側)が「悪城の壁」の威容につながっていく。

日本一の「滝」と「岩」に圧倒される

称名滝は、細かく見ると4段に分かれており、最上段は70m、2段目は58m、3段目が96m、そして4段目は126mを一気に落下する構造です。付近の岩壁は、春・夏には鮮やかな新緑が繁り、秋には紅葉で飾られて、絶景に彩りを添えます。

称名滝の命名の由来には諸説ありますが「滝の音が声明(仏教で経文などに節をつけて歌う儀礼音楽)の響きを思わせるから」とも伝えられており、昔からその荘厳な響きが人々に強いインパクトを与えていたことがうかがわれます。



▶富山市は「路面電車(ライトレール)の街」としても知られ、時代を先取りする外観やシステムが観光客にも人気だ。未来的デザインの人気車両「セントラム」の走る環状線など主要3路線がある。写真は、富山城をバックに停留所にとまるセントラム。



▲立山カルデラ砂防博物館では、火山と川により長い年月をかけて形成されたカルデラの成り立ちを中心に、土石流に対する砂防の努力、そして称名滝の歴史を模型などで紹介する。



▲大自然やアウトドアを扱ったテーマパーク「立山グリーンパーク吉峰」内にある人気日帰り温泉施設が、ゆ〜ランド 立山吉峰温泉。宿泊・食事施設も完備しており、楽しいキャンプの前後に温泉に浸ることができる。



▲かつて全国を行商した薬売りに源を発する、「薬のまち・富山」。当地独特の医食同源の考え方をもとに、生薬を練り込んだ健康そばを提供しているのがくすしそば まるぜんだ。

各施設の最新情報や問い合わせ先は、ホームページ等でご確認ください

- 富山県観光公式サイト とやま観光ナビ ● <https://www.info-toyama.com/>
立山カルデラ砂防博物館 ● <http://www.tatecal.or.jp/tatecal/index.html>
セントラム(富山地方鉄道株) ● <https://www.chitetsu.co.jp/>
ゆ〜ランド 立山吉峰温泉 ● <https://www.yoshimine.or.jp/>
くすしそば まるぜん ● <https://maruzen944.com/>



子どもがかかりやすい感染症って？

子どもがかかる感染症には、どんな病気があるのでしょうか？ 子どもが苦しそうにしている姿をみると、お父さん・お母さんはどうしても不安になりがちですが、病気をよく知り、重症化や家族への感染を防ぎましょう。

※かかりやすい年齢は目安です。



手足口病

症状や注意点 手や足、口の中に水ぶくれができる。お尻やひじ、ひざなどに赤いブツブツができる。発熱することがあるが、高熱にはならず1日〜3日で下がる。口の中の水ぶくれが破れると痛みをともない、水を飲むのがつらくなるので、脱水症状に注意が必要。

かかりやすい年齢
4歳以下

咽頭結膜熱（プール熱）

症状や注意点 高熱や頭痛、のどが赤く腫れる、目の充血などの症状がある。感染の原因は接触や飛沫によるもので、タオルを共用しない。プールではシャワーを浴び、しっかりと目を洗う。

かかりやすい年齢
5歳以下

ヘルパンギーナ

症状や注意点 のどに痛みをともなう腫れや、水ぶくれ・赤いブツブツができる。40度近い高熱がでる。病気を引き起こすウイルスが複数あるため、何度もかかることがある。のどの水ぶくれが破れると水を飲むのも痛がるため、脱水症状に注意が必要。

かかりやすい年齢
5歳以下

感染性胃腸炎（ノロウイルス）

症状や注意点 嘔吐や下痢、腹痛、発熱など。嘔吐などで水分がとれない状態が続く、高熱が3日以上続くなどの症状があったら受診を。感染力が非常に強いので、ノロウイルスに感染した子どもの嘔吐物や便によって、家族へ感染を広げないよう、トイレなどの消毒が必要。

かかりやすい年齢
5歳以下

RSウイルス感染症

症状や注意点 発熱や鼻水、せきなど。「ゼーゼー」「ヒューヒュー」などの音をともなった息苦しい症状があったり、せきがひどくなっている場合は注意が必要。悪化すると肺炎や気管支炎などを引き起こすことがある。

かかりやすい年齢
2歳以下

健診前にダイエットってダメ？

人間ドックや健康診断ではよい検査結果を期待したいものです。それには健診結果が出た時点で内容をチェックし、次の健診（1年後）を目指して生活習慣の改善を始めることをおススメします。すこやかな生活習慣が身につけばよい結果が出ますし、その後も健康に対して不安のない生活を送れるはずですよ。

リダイエットや禁酒をしても効果は現れません。かといって健診日の1〜2週間前になっても不摂生をしていると、数値に異常が生じるリスクが高まります。肝機能の検査ではγ（ガンマ）GTPなどの数値に現れやすくなるので、ふだん通りの生活を送りながらも節酒を心がけましょう。また、夕食は早めにすませ、休養をしっかりとるようにしましょう。



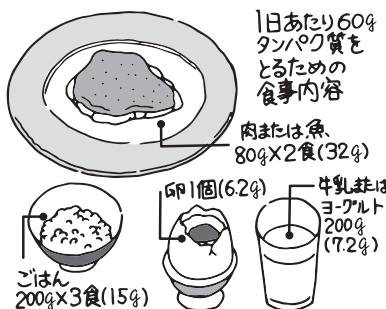
フレイルの予防に重点をおいた食事を提唱

厚生労働省が策定を進めている「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によると、生活習慣病の重症化予防を目的としてナトリウム量やコレステロール量の上限を新たに記載するとともに、フレイル予防の観点から高齢者のタンパク質の目標量が見直されました。フレイルとは加齢のために運動機能や認知機能が衰える、「要介護状態」の一手前にあるもので、65歳以上になったら注意が必要です。健康寿命を縮める要因となるフレイルですが、適切に対処すれば健康を取り戻すことが可能です。

フレイル予防には定期的な運動とバランスのとれた食事が欠かせませんが、とくに重要なのが筋肉をつくるためのタンパク質です。1

日あたりにとり

1日あたり60g
タンパク質を
とるための
食事内容



()内タンパク質量1日合計60.4g

たいタンパク質の目安は男性60g、女性なら50g程度です。タンパク質を多く含む肉、魚、卵や豆腐などを食事に取り入れるように意識してみよう。

社員の健康でイメージアップ！「健康経営」

社員の健康は重要な経営資源であるという考えのもと、企業が社員の健康づくりに積極的に取り組もうというのが「健康経営」です。少子高齢化の現代において、社員の健康づくりに対して適切な投資やサポートを行い、生産性を高め、活性化をはかることが企業にとっての重要な課題となっています。

ラジオ体操や階段使用の推奨、禁煙推進など、企業はさまざまな取り組みを実施しています。「健康経営」の実践により、医療費の節減だけでなく、社員の意欲を引き出し、企業のイメージアップにつながるとの効果が期待されています。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

休日や夜間に子どもの急な病気で判断に困ったら…

こども医療でんわ相談「#8000」へ電話を お住まいの都道府県の相談窓口へ転送されます