

OTG 健康保険組合 けんぽニュース

OSAKA TOYOPET Group Health Insurance Society

ご家庭へお持ち帰りになり、
ご家族みなさんでご覧ください

2024.8
No.103



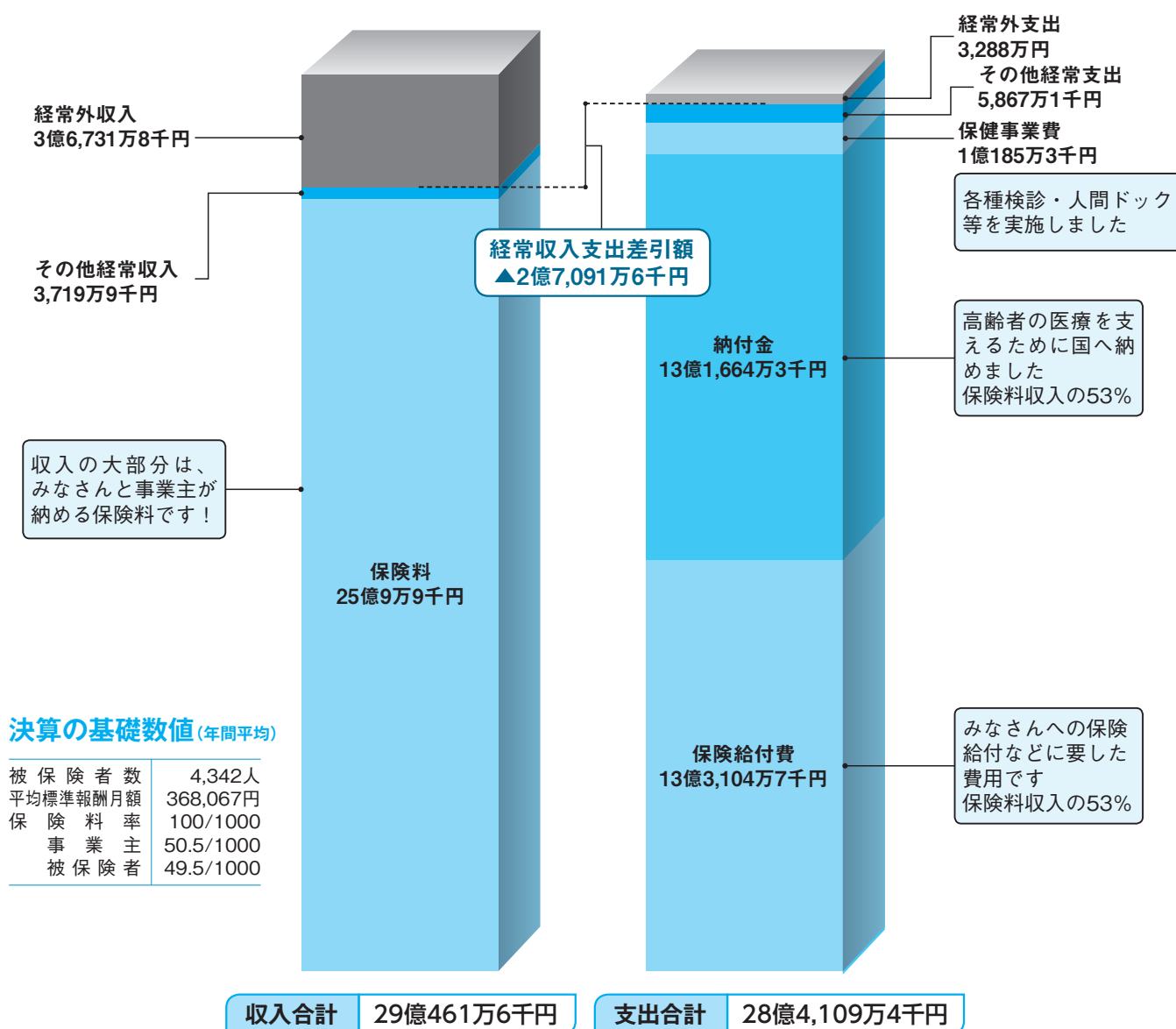
ホームページアドレス

<http://www.otgkenpo.or.jp>



令和5年度

決算が終わりました



以上、令和5年度の決算結果、組合財政の健全性を示す経常収入支出差引額は2億7,091万6千円の赤字となりましたが、別途積立金からの繰り入れ等により収支差引額は6,352万2千円の黒字となりました。決算残金6,352万2千円のうち、6,342万6千円を別途積立金に積み立て、9万6千円を次年度に繰り越しました。

今年度は、保険料等の増収や、保険給付費は医療費節減への取り組みなどにより減少したものの、それにもまして大幅に増加した納付金が組合財政を圧迫しました。納付金については、今後も高齢化にともないさらなる増加が見込まれます。

健保組合の収入の大部分を占めているのは、みなさんと事業主が相互負担する保険料です。そして、支出の多くは、みなさんへの健康保険の給付や高齢者医療制度を支えるための納付金、みなさんの健康づくり事業に使われました。

令和5年度の保険料収入は、令和4年度決算に比べて6,477万9千円の増となりました。その他、施設利用料収入などを加えた経常収入合計では25億3,729万8千円となりました。

支出においては、保険給付費は令和4年度決算に比べて6,413万8千円の減となりました。また、納付金は令和4年度決算に比べて3億6,579万1千円の大幅増となりました。その他、保健事業費や事務費などを加えた経常支出合計では28億8,211万4千円となりました。

健康保険
経常収入支出差引額マイナス2億7,091万6千円

介護保険は、介護が必要になったときに安心して生活ができるよう社会全体で支える制度です。健保組合は、事業主と40歳以上の被保険者のみなさんから介護保険料の徴収を行い、介護保険の事業運営に協力しています。

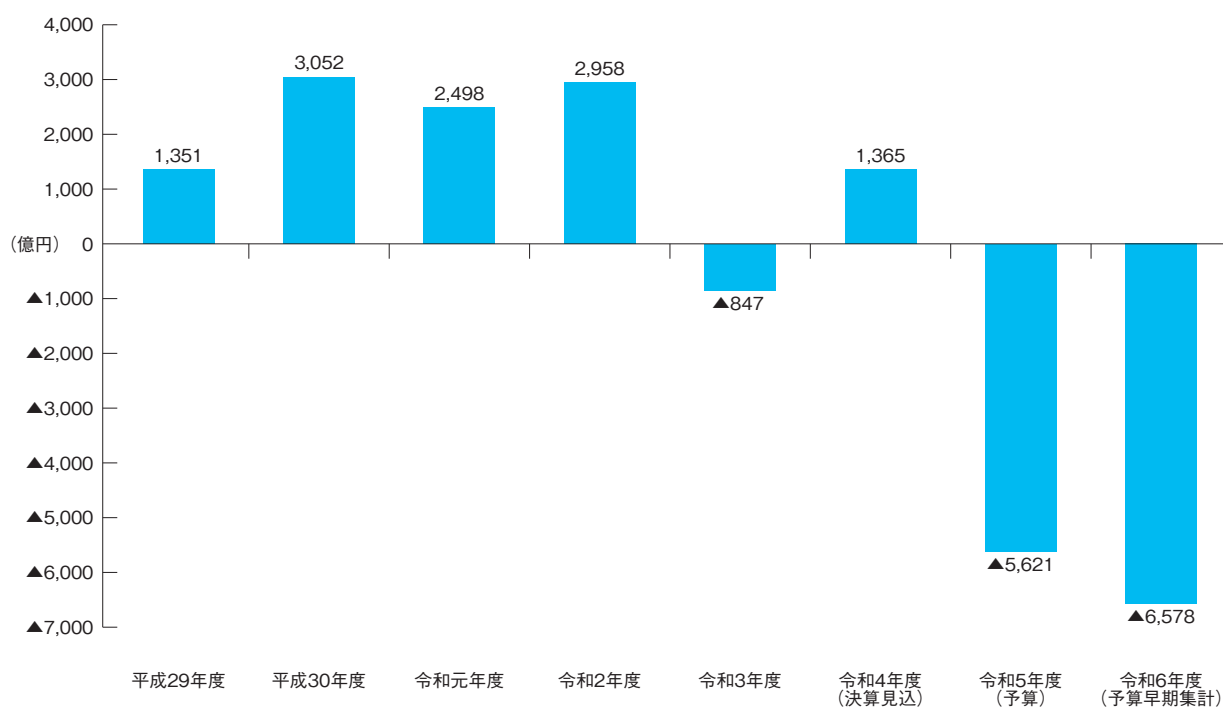
令和5年度の決算は、別表のとおり2,259万円の決算残金を残すことができました。決算残金は準備金に全額積み増しました。

◆健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会が発表した「令和5年度健康保険組合の予算早期集計結果（概要）」によると、全国1,379組合の経常収支差引額は6,578億円の赤字予算となりました。これは前年度と比べ、保険給付費が2,945億円、納付金が1,701億円増加したことが要因です。このような状況のなか、赤字組合数は前年度予算に比べ103組合増の1,194組合となりました。

今年10月からの社会保険適用拡大により、短時間労働被保険者数の増加で保険料収入にとってプラスとなる好材料に恵まれましたが、これまでも訴え続けてきているように2025年問題（団塊の世代が後期高齢者となることで起こる社会保険費の負担増や働き手不足などの問題）はもう目前に迫っています。現役世代の減少や高齢者の増加に影響されない全世代型の社会保障制度への転換を引き続き強く求めてまいります。

全国の健保組合の経常収支の推移



介護保険の収支

◆決算の基礎数値

徴収対象第2号被保険者数	3,403人
平均標準報酬月額	412,494円
保険料率	19.0/1000
事業主	9.5/1000
被保険者	9.5/1000

◆収入

科目	金額
介護保険収入	3億244万1千円
繰越金	1,000万円
雑収入	2千円
収入合計	3億1,244万3千円

◆支出

科目	金額
介護納付金	2億8,985万3千円
支出合計	2億8,985万3千円
収支差引額	2,259万円

健診は現在の自分の健康状態を知る 絶好のチャンス！



被扶養者のみなさん、毎年健診を受けていますか？ ご自身のため、そしてご家族のためにも、元気に生活が送れるよう健康を守ることが重要です。特定健診は40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。年1回の健康チェック、忘れずに健診を受けましょう。

毎年健診を受けていると、 自分の体の状態の経年変化を見ることができる

毎年健診を受けていれば、年ごとの健診結果と見比べることができ、検査数値の小さな変化にも気づくことができます。

体重や腹囲、血圧、血糖値、コレステロール値等は昨年と比べてどうになっているか、健診結果を受け取ったら、必ず確認しましょう。また、数値が基準範囲内であっても、昨年や一昨年と比べたときに、徐々に変化している場合は注意したほうがよいこともあります。気になる数値があれば、生活習慣を振り返って健康管理に役立てましょう。



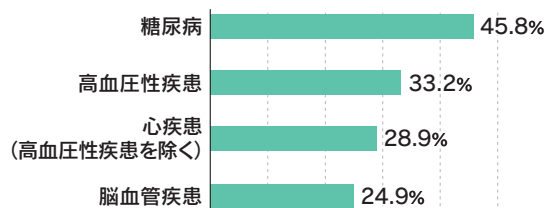
生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行、健診が病気の早期発見につながる

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がほとんどないことが多く、気づかない間に病気が進行します。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者を対象に行った調査によると、糖尿病では半数近く、高血圧性疾患では3割強の人が、自覚症状がなかったと回答しています(右図)。

厚生労働省「定期健康診断結果報告」※によると、定期健康診断で何らかの異常の所見が認められた人の割合は、2022年では58.3%という結果が出ています。健診は生活習慣病の予防だけでなく、早期発見・治療につなげる重要な機会です。異常が見つかったら放置せず、必ず再検査を受けてください。

※労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果についての事業場からの報告を集計したもの。

●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



注：「診察・治療・検査などを受ける」ため来院した者で「自覚症状がなかった」者の数値。

「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」(厚生労働省)より

ご存じですか？ 特定保健指導を受けるメリット



特定保健指導の案内が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導は、専門家があなたの状況に合わせて、生活習慣を見直すためのサポートをします。ご自分の健康のために、積極的に参加しましょう。

特定保健指導を受けるメリット

メタボ解消のためのパーソナルアドバイスとサポートが受けられます

“指導”というと、一方的にいろいろなことを言われて注意されるのかと、憂うつに思われるかもしれませんが、実際は、専門家による生活習慣の改善を目的とする「パーソナルアドバイス」と「サポート」です。

メタボ解消のための専門知識を持ったプロが、その人のライフスタイルに合った食事や運動などの生活習慣について、できそうなことや続けられそうなことを一緒に考えてサポートをしてくれます。



生活習慣病を予防できます

特定保健指導の対象になった方は、すでに生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善が必要と判定された方です。自覚症状がないからといって放置すれば、いずれは生活習慣病を発症してしまいます。今が生活習慣の改善を始める絶好のチャンスです。



30代は禁煙のタイミング

30代は忙しくて生活習慣が乱れがち。その年代に喫煙習慣があると40代以降の病気のリスクがさらに高まります。また、喫煙は30代の女性に多い婦人科系疾患などにも影響を及ぼすため、男性・女性とも禁煙に取り組みましょう。

30代男性の健康課題

喫煙率が高め

40代に次いで高い

喫煙率
33.2%^{※1}

- 喫煙習慣があると2型糖尿病、脳血管障害や虚血性心疾患などの循環器疾患、がん、歯周病などのリスクが高まる。
- 喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患になるリスクが高い。

*上記リスクは女性も同様

30代女性の健康課題

子宮頸がん

20~30代で急増する

喫煙者のリスクは
非喫煙者の約2倍^{※2}

- 30代女性の喫煙率は7.4%^{※1}と低いですが、喫煙習慣があると子宮頸がんの発症リスクが高まる。

不妊の要因

30代は妊娠・出産が多い。喫煙は女性・男性ともに不妊の要因になる。また、妊婦の喫煙は早産などのリスクを高める。

禁煙外来を活用しよう

健康保険適用の禁煙外来は12週間で5回の診察を受けて禁煙を目指すもの。禁煙補助薬が処方され、医師や看護師から禁煙指導も受けられるため禁煙が成功しやすい。

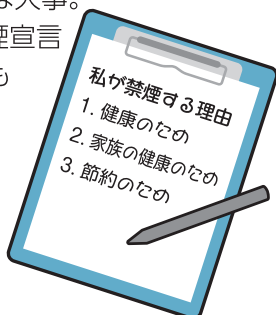
- 条件を満たせば健康保険が適用される。
条件のひとつに「1日の平均喫煙本数×喫煙年数が200以上」があるが、35歳未満は200未満でもよい。
- 費用は自己負担が3割の人で13,000~20,000円程度。



自力で禁煙するなら事前の準備を

禁煙する理由を書き出す

動機づけは大事。
周りに禁煙宣言をするのもおすすめ。



禁煙補助薬を用意する

薬局で購入できるニコチンガムなどを使うと、禁煙がラク。



吸いたいときの対策を決める

吸いたい気持ちが続くのは3~5分。水を飲む、深呼吸するなどの対策を決めておく。



※1 出典:令和元年国民健康・栄養調査報告(厚生労働省)

※2 出典:科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究(国立がん研究センター)

キミも
禁煙成功
できる!



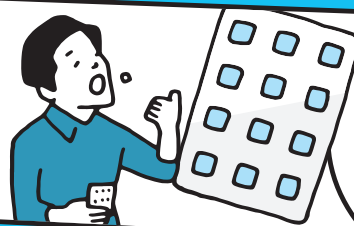
アプリと禁煙補助薬の
2つでアプローチ!



5人1組のチームで
情報交換を
しながら禁煙…!?

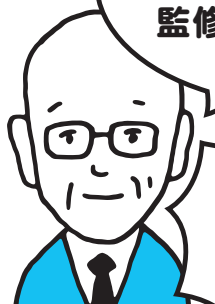


ニコチンパッチ・ガム
禁煙補助薬が
無料でもらえる…!?



私が
監修しています

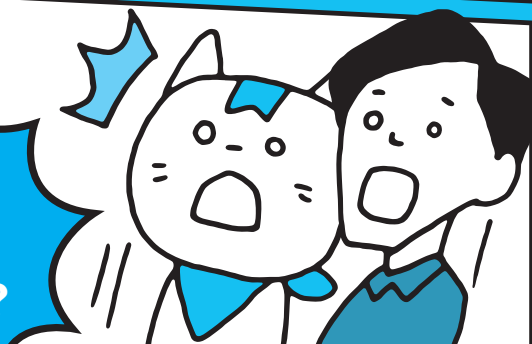
禁煙研究の第一人者
大和浩 教授!!



OTG健康保険組合
特別キャンペーンで

参加費 33,000円が

先着 50名 **0** 円…!?



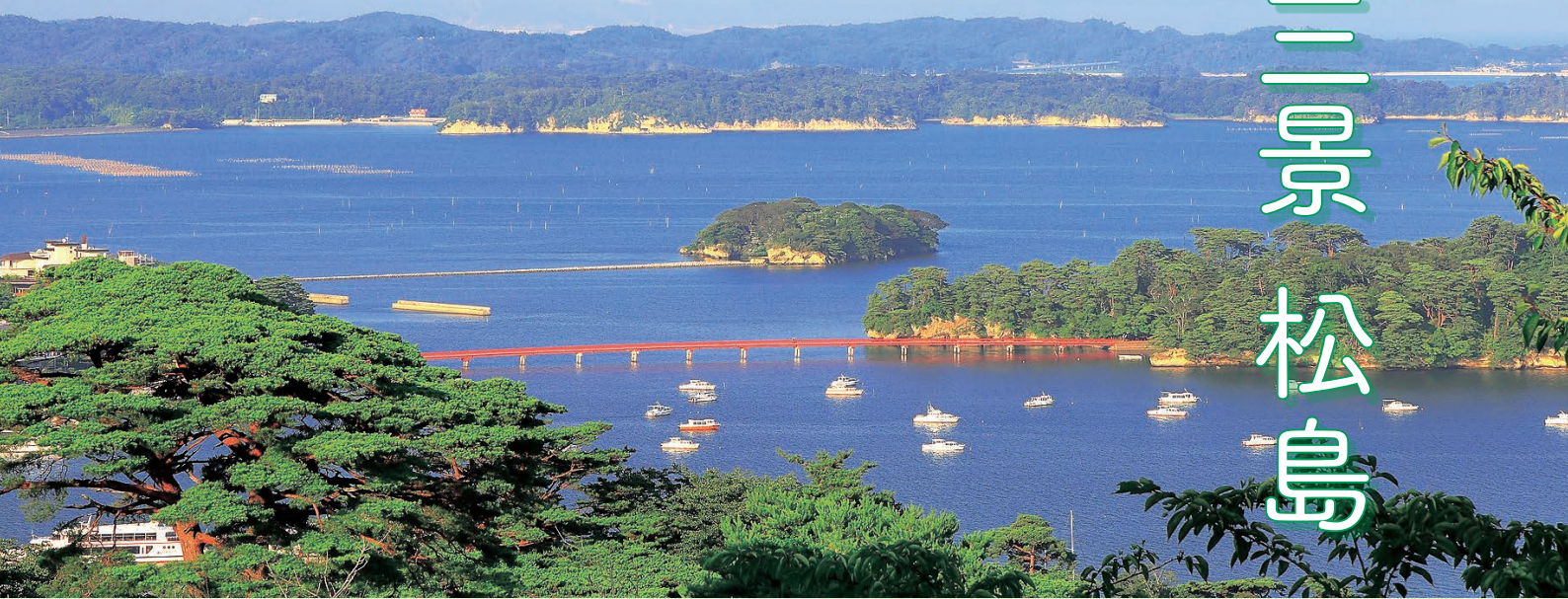
申し込み締め切りは **2024年9月24日**

プログラム詳細、お申し込みはこちら
nosmoking.a10lab.com/7th/otg



日本三景 松島

太平洋の広がり背景に、穏やかな松島湾に浮かぶ260余りの島が織りなす風景は、京都の天橋立、広島宮島の三つを並んで日本三景に数えられている。美景に魅せられた仙台藩祖・伊達政宗が多くの時間を過ごした松島には、多数の歴史的な建造物が残されており、今なお、この地の魅力を高めている。



潮の香りと心地よい海風を感じながら、橋を渡って徒歩で行ける島と、伊達家ゆかりの寺院を巡る、自然と史跡の散策に出かけよう。

松

島海岸駅を出発し、最初に雄島^{おしま}へ向かう。大きな岩に挟まれたひんやりした小道を抜け、渡月橋を渡ると雄島に着く。ここは中心地から離れているため、五大堂や福浦橋などの美しい景色を静かに望むことができる。

雄島を後にし、海沿いの通りを進んでいくと松島のシンボル、五大堂が見えてくる。朱塗りの透かし橋を渡り御堂を参拝したら、隣にある観光桟橋から出航する観光船に乗って島巡りをするのもおすすめだ。

再び海沿いの道を歩き、全長252メートルの福浦橋を渡って福浦島へ。見晴台に続く緑豊かな散策路には、松島湾を見渡す絶景スポットが点在し、木陰も多いので快適に散策が楽しめる。

島から戻ったら、瑞巖寺^{ずいがんじ}に向かう。伊達政宗が桃山文化の粋を集めて建立した本堂は、外観こそ禅寺の落ち着いた風格だが、一歩中に踏み入れれば、金箔を使った障壁画や彫刻で彩られた絢爛豪華な空間が広がる。境内は見どころが豊富なので、じっくり時間をかけて参拝したい。

瑞巖寺に隣接する円通院^{えんつういん}は、若くして亡くなった政宗の嫡孫^{ちやくそん}・光宗を悼んで二代藩主・忠宗によって開創された菩提寺^{ぼだいじ}だ。三慧殿まで続く苔の配された林道や、手入の行き届いた庭園が見どころで、別世界のような清浄な空気に満ちている。

歴史に思いを馳せながら、松島海岸駅へと戻っていく。ここで旅を終えて帰路につくのもよいが、時間が許せば、西行^{さいぎょう}戻しの松公園へ立ち寄ろう。松島湾を一望する景色は、旅の素晴らしい締めくくりになるだろう。

INFORMATION

アクセス



JR 仙石線
松島海岸駅下車

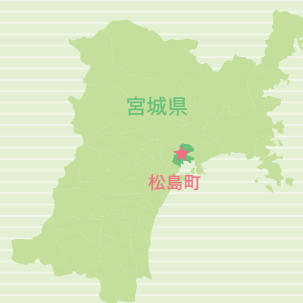
HPはコチラ



一般社団法人松島観光協会

[松島海岸レストハウス]

🕒 9:00～16:00
(12～3月は15:30まで)
☎ 022-354-2618



▶ 瑞巖寺

(松島青龍山瑞巖円福禪寺)

臨済宗妙心寺派の禪宗寺院で、伊達政宗の菩提寺。本堂と庫裡は国宝、御成門・中門・太鼓塀は国の重要文化財に指定されている。

- 🕒 8:30～17:00* (受付は30分前まで)
※3・10月は16:30まで、2・11月は16:00まで、12・1月は15:30まで
- 🚶 なし
- 💰 大人700円、小・中学生400円
- ☎ 022-354-2023



▶ 円通院

伊達政宗の嫡孫・光宗の菩提寺。三慧殿(国の重要文化財指定)には、伊達氏の家臣・支倉常長がヨーロッパから持ち帰ったとされるバラの絵があり、このバラをテーマにした庭があることから「バラ寺」としても知られている。

- 🕒 9:00～16:00 (12～3月は15:30まで)
- 🚶 なし
- 💰 大人500円、小・中学生300円
- ☎ 022-354-3206



▶ 五大堂

東北地方現存最古の桃山建築で、慶長9(1604)年に伊達政宗によって造営された。国の重要文化財指定。

- 🕒 8:00～日没
- 🚶 なし
- 💰 無料



▶ 松島島巡り観光船(仁丸コース)

中央観光棧橋から発着する約50分のクルージング。間近に島を眺めながら松島湾を1周する人気のコース。

- 🕒 9:00～16:00* (1時間おきに出発)
※冬期は15:00まで
- 🚶 なし (悪天候による運航中止あり)
- 💰 大人1,500円、小学生750円
- ☎ 022-354-2233



▲ 仁王島

▶ 福浦島

松島海岸の東部に位置する自然公園。史跡や見晴台、草花、景色を楽しみながら歩ける散策路が整備されている。

- 🕒 8:30～17:00 (11～2月は16:30まで)
- 🚶 なし
- 💰 大人200円、小・中学生100円
- ☎ 022-354-3457 (カフェベイランド)



▶ 雄島

仏像・供養塔が安置される岩窟群や板碑が至るところにあり、かつて死者供養の霊場であった松島の姿を色濃く残している。



約 6.0km 約 3 時間 / 約 9,500 歩

おすすめ体験

宮城県松島離宮



庭園や飲食店、ショップ、博物館などが入る複合観光施設。こけしの絵付け体験などのワークショップや、松島湾でのカヤック体験などのアクティビティを定期開催。

- 🕒 9:00～18:00 (有料ゾーン。店舗によって異なる)
- 🚶 店舗によって異なる
- 💰 中学生以上600円、4歳～小学生300円(入場料)
- ☎ 050-1808-0367

こけしの絵付け体験 2,000円(要予約) ▶



塩釜水産物仲卸市場



購入した魚介類で作る「マイ海鮮丼」が人気。



国内有数の生マグロの水揚げ量を誇る塩釜港ならではの魅力が味わえる東北最大級の魚市場。

※詳細はHPをご覧ください。
<https://www.nakaoroshi.or.jp/>

ひと足 Sightseeing のばして

❗ 西行戻しの松公園

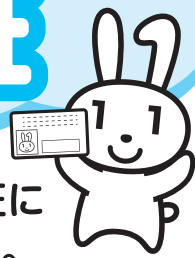


▲ 園内の白衣観音展望台からの眺め

松島湾を一望する公園。松島海岸駅からは登り坂が続くので車やタクシーの利用が便利。公園名は、平安時代末期に西行法師が諸国行脚の途中、松の大木の下で出会った童子との禅問答に敗れ、松島行きを断念したという逸話に由来する。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

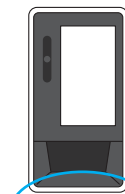
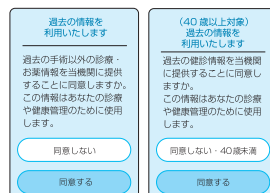
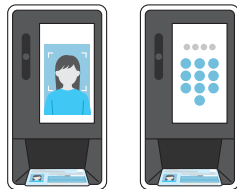
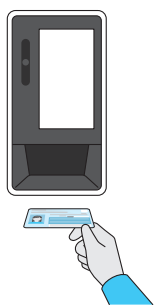
使ってみよう マイナ保険証



2024年12月2日、これまでの保険証は発行されなくなり、マイナ保険証に一本化されます。12月になる前に、一度マイナ保険証を使ってみましょう。

医療機関でのマイナ保険証の使い方

- 1 カードリーダーにマイナンバーカードを置く
- 2 顔認証もしくは4桁の暗証番号を入力して本人確認を行う
- 3
 - 40歳以上の方は過去の健診情報に関して、利用（同意するor同意しない）の確認を行う
 - 過去の診療やお薬情報の確認を行う
 - 該当する方は、限度額適用認定証の確認を行う
- 4 受付完了



置いたマイナ保険証を忘れないでください

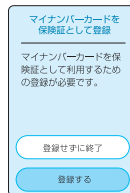
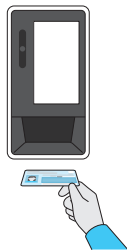
※画面はイメージです

マイナ保険証の登録ができていない方は…… 医療機関で登録できます

マイナ保険証を利用するには利用登録が必要です。登録がお済みでない場合でも、医療機関のカードリーダーで登録することができます。

登録方法

- 1 カードリーダーにマイナンバーカードを置く
- 2 本人確認（顔認証など）やお薬情報などの同意取得を行う
- 3 保険証利用が未登録の場合、「マイナンバーカードを保険証として登録」という画面が出てくるので、「登録する」を選択する
- 4 受付完了



利用するには前述の「使い方」を再度行ってください

※画面はイメージです

※申込完了までに少し時間がかかる場合があります。

※カードリーダーの機種によっては、本人確認や同意取得の必要となるタイミングが異なる場合があります。

マイナンバーカードを取得していない方は、今すぐ取得しましょう

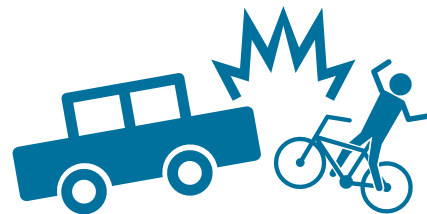
取得に関する詳しい内容は
こちらをご参照ください

マイナンバーカード総合サイト

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



第三者行為にあつて 保険証を使用したときは 必ず**健保組合**に届け出ましょう



交通事故など、第三者（他人）の行為によって病気やけがをしたときの医療費は、本来加害者が支払うべきものです。このような場合に保険証を使って治療を受けたときは、健保組合は医療費を一時的に立て替えるだけで、後から加害者に請求することになります。保険証を使って治療を受けた場合は、健保組合に必ず連絡し、すみやかに必要書類の提出をお願いします。

第三者行為にあつてしまったなら…

1

警察に連絡し、 加害者を確認

できるだけ冷静になって、どんなに小さな事故でもまずは警察に連絡しましょう。その後、加害者の氏名・住所・連絡先などを各種身分証明書で確認しておきましょう。

2

早めに 医療機関を受診

目立った外傷がなくても、脳や骨などに損傷を受けていることもあります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収証をもらっておきましょう。

3

健保組合へ連絡

保険証を使った場合は健保組合へ連絡し、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などをすみやかに提出してください。

自動車事故で けがをしたとき

車種・ナンバー・任意保険加入の有無などを車検証、損害保険の保険証などで確認をしましょう。



他人のペットに噛まれて けがをしたとき

ペットがワクチンを受けているか、病気を持っていないかの確認をしましょう。



自転車にぶつかられて けがをしたとき

任意保険の加入の有無などの確認をしましょう。



注意！

示談の前に健保組合に連絡を！

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、健保組合から加害者に請求すべき費用を請求できなくなる場合があります。示談の前に健保組合へ連絡しましょう。

次のような場合も第三者行為になります

● お店などの設備の欠陥によりけがをしたとき

● 他人の落下物によりけがをしたとき

● 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき

● 飲食店などで食中毒にあったとき

● 運動中に他人の不注意でけがをしたとき

第三者行為によるものでも、業務中や通勤時にけがをしたときは、**労災保険（労働者災害補償保険）**が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。

健康的にやせるために！ たんぱく質がしっかりとれる ヘルシー料理



おくらの梅しそささみ巻き

1人分 131kcal / たんぱく質 24.2g / 食塩相当量 1.2g

高たんぱく

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24summer01.html>

材料 (2人分)

おくら ----- 4本 (30g)
大葉 ----- 4枚
ささみ ----- 4本 (240g)
塩 ----- 小さじ 1/4
こしょう ----- 少々
梅干し ----- 1個 (12g)
グリーンカール ----- 適量

作り方

- 1 おくらはガクを取る。大葉は半分に切る。ささみは筋を取って観音開きにし、めん棒などでたたいて伸ばす。
- 2 ささみに塩、こしょうをふり、大葉、ちぎった梅干し、おくらの順に等分にのせてくるくる巻き、楊枝でとめる。
- 3 耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけレンジ (600W) で4分加熱する。
- 4 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

POINT

たんぱく質は骨や筋肉など体の各部位の主要成分となる栄養素。しっかりとれば基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすい体になります！



◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

ズッキーニとかぼちゃの豆乳みそ汁

1人分 115kcal / たんぱく質6.1g / 食塩相当量1.8g



高たんぱく

材料（2人分）

ズッキーニ ----- 1/2 本（75g）
かぼちゃ ----- 100g
だし汁 ----- 1カップ
みそ ----- 大さじ 1・1/2
無調整豆乳 ----- 1カップ

作り方

- ズッキーニは1cm 幅の半月切りにする。かぼちゃは1cm 幅の一口大に切る。
- 鍋にだし汁を沸かして1を入れ、蓋をして弱火で7～8分煮る。やわらかくなったらみそを溶き入れ、豆乳を加えて温める。

パプリカのピリ辛きんぴら

1人分 51kcal / たんぱく質0.8g / 食塩相当量0.7g



たんぱく質の代謝を助けるビタミン豊富

材料（2人分）

赤パプリカ ----- 1/2 個（75g）
黄パプリカ ----- 1/2 個（75g）
ごま油 ----- 小さじ 1
A しょうゆ ----- 大さじ 1/2
砂糖 ----- 大さじ 1/2
豆板醤 ----- 小さじ 1/8

作り方

- パプリカは7～8mm 幅の細切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱し1を炒める。しんなりしたらAを加えて、汁気がなくなるまで炒める。



たんぱく質をしっかりとるヘルシー食生活のコツ

- たんぱく質は意識しないと十分にとれません。手軽に食べられるたんぱく質食品（納豆、豆腐、乳製品など）を常備し、こまめにとりましょう。

例 トーストとコーヒーの朝食なら、チーズをのせてチーズトーストにしたり、コーヒーに牛乳を加えたりすれば、少しずつでもたんぱく質が増やせます！

- たんぱく質、炭水化物、脂質をバランスよくとることは、肥満を解消し生活習慣病予防につながります。たんぱく質をしっかりとれば、フレイル、サルコペニアの予防にも。

- 脂身が多い肉は、その分たんぱく質が少なくなるため、脂身の少ない肉を選びましょう。

例 ささみ、鶏むね肉、牛もも肉、豚もも肉 など

- たんぱく質の1日あたりの推奨量は、18～64歳・男性65g、女性50gです。たんぱく質を肉ばかりで摂取しようとすると脂質が多くなります。魚・大豆製品・乳製品など、さまざまな食品からとりましょう。

薬膳パワーで

夏の体を整える

近年、注目されている「薬膳」。中国の伝統医学「中医学」の考えにもとづき、体調や季節に合った食材を組み合わせることを重視した食事です。夏は暑さで体調を崩しやすい季節。薬膳パワーで体を整えましょう。

薬膳は食材の持つ力で 体に働きかけて体調を整える

夏は高温多湿の気候によってだるさや、やる気の低下、食欲不振、下痢などの夏バテ症状が起こりやすくなります。

中医学では、季節の変化とともに体にその時期特有の不調が現れ、夏バテ症状は夏の代表的な不調と考えられています。それを食材の持つ力で体に働きかけて改善するのが薬膳です。

薬膳というと特別な食材が必要のように思いかもしれませんが、中医学では「すべての食材には薬と同じように効能がある（薬食同源）」と考えられているため、身近な食材でできます。また、体調や季節に合った食材を選んで料理に使えば、それで立派な薬膳になり、だれでもムリなく実践できます。

日々の食事に薬膳の考え方を取り入れ、体を中から整えて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



..... 薬膳で夏の体を整えるポイント

中医学では、夏は体に熱や湿気がたまり、胃腸の働きも低下してさまざまな夏バテ症状が起こると考えられています。そのため、夏の薬膳のポイントは「体の余分な熱や湿気を取り除く食材」や「胃腸の働きを高める食材」をとること。その多くは旬のものです。栄養バランスの良い食事をとることも心がけましょう。

【積極的にとりたい食材】

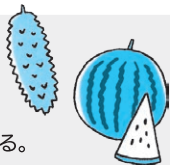
次の**熱****水****胃**の食材の中から、それぞれ自分が使いやすいものを常備して組み合わせたり、それらを使って作り置きをしておくことで便利。できあいの食品を買うときも、こうした食材が使われているものを選ぶ。

体の熱を冷ます **熱**

旬の野菜やくだもの、苦味のある食材などに多い。
冷たいものではなく、食材で体の余分な熱を取り除く。

きゅうり*、トマト*、なす、ゴーヤ、ズッキーニ*、冬瓜*、スイカ*、バナナ、豆腐*、そば、緑茶など

*印は汗で失った水分を補う作用もある。



冷えが気になる人はネギやショウガなどの薬味で調整する。加熱でも冷やす力がやわらぐ

体の余分な湿気を取り除く食材 **水**

旬の野菜やくだもの、豆類などに多い。体に余分な湿気があると胃腸の働きが低下しやすい。

きゅうり*、なす*、冬瓜*、とうもろこし、スイカ、枝豆、小豆、ハト麦など

*印は体を冷ます作用もある。



体の余分な湿気とは、湿度が高いため汗がうまく出ず、体内に滞った水分のこと

胃腸の働きを高める食材 **胃**

たんぱく質や糖質の豊富な食材などに多い。中医学では汗といっしょに気(エネルギー)が出てしまうと考え、胃腸の働きが低下すると気が作り出せず、疲れやすさやだるさ、眠気を感じやすい。

穀類(米など)、肉類(豚肉や鶏肉など)、魚介類(カツオ、うなぎ、タコなど)、かぼちゃ、イモ類、豆類など

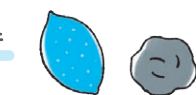


冷たいものやお酒、脂っこいもののとりすぎは胃腸の働きを低下させるため注意する

【体調に合わせてとりたい食材】

汗が止まらないとき

レモン、梅干し、グレープフルーツ、酢など



運動後のハチミツレモンは理にかなっている

暑さでイライラしているとき

卵、牛乳、ひじき、小麦粉、ハチミツなど



夏の暑さは体だけでなく、心にも影響する

夏の薬膳 献立(例)

夏野菜カレー **熱****水****胃**
うな井 **胃**
梅干しおにぎり **胃**



とうもろこしごはん **水****胃**
とろろそば **熱****胃**

豚しゃぶサラダ **熱****水****胃**
鶏肉のグリル **胃**
魚の南蛮漬け **熱****水****胃**



野菜サラダ **熱****水**
ゴーヤチャンプル **熱****胃**
冬瓜のスープ **熱****水**
冷ややっこ **熱**
枝豆 **水**



ダイヤモンドパルス

✓内ももやお腹の引き締め、エアコンの冷え対策に効果的

30回
(30秒)



Point

かかと～頭頂部が
一直線になるように

左右のかかとをつけて立ち、つま先をVの字に開く。両手は腰に添え、両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。

ミニランジ

✓お尻や下半身の引き締めにも効果的

左右
各30回
(各30秒)



Point

お腹にしっかり力を入れて
骨盤を立てた状態を
キープ

膝とつま先が
同じ方向を
向くように

右足を軸足にし、左足を一步後ろに踏み込む。両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。左右入れ替えて行う。

スキマ時間で効果的にダイエット

エクササイズ・スナッキング

動画やテレビを見ながら、トイレに立ったとき、歯みがきしながらなど…。つまみ食い（スナッキング）する感覚で、こまめに行い太りにくい体をめざしましょう！

CHECK!

動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24summer01.html>



肩パルス

✓肩甲骨まわりの血流を促進

30回
(30秒)



Point

お腹を引き締めて
骨盤を立てる

背中をまっすぐ伸ばしてイスに座る。両肘を直角に曲げて、肘を背骨に寄せるイメージで小さく動かす。

ヒップパルス

✓ヒップアップや腰痛対策に効果的

左右
各30回
(各30秒)



NG

足を高く上げよう
として、腰が反ら
ないように注意！

Point

お腹とお尻に
しっかり力を入
れて上半身を
まっすぐにキープ

イスなどの後ろに立って手を添える。右足を軸足にし、左足を後ろに引いてつま先を軽く床につけた状態から後ろに上げ下げする。左右入れ替えて行う。

短い時間の運動でも、十分なダイエット効果が得られます！

運動は長時間続けなければ効果がないと思われがちですが、1日数回、短時間の運動を行えば脂肪が燃焼しやすい状態が続き、太りにくい体を作ることができます。30秒～1分間の運動でも、体の代謝を高めて血流を改善することができるので、ダイエットの新習慣として取り入れてみてください。慣れてきたら回数を増やしたり、ダンベルをプラスしたりして負荷を上げるのもおすすめです！

発行

OTG

健康保険組合

大阪市北区梅田 2-5-5 横山ビル内 ☎06 (6345) 2856

OSAKA TOYOPET Group Health Insurance Society