

梅雨から夏にかけての不調に

デトックス食材を使ったかんたんレシピ2品



監修：料理家・
献立アドバイザー
二階堂麻奈美

なんとなく調子が悪い…と感じるこの時期。もしかしたら身体に滞った水分や老廃物のせいかもしれません。不必要なものを排出してスッキリ、快適に過ごすための食材を積極的に摂りましょう！

アボカドサーモンポキ丼

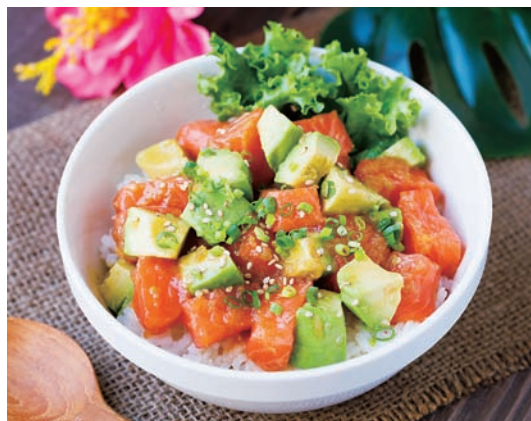
食物繊維・カリウムが豊富なアボカドはデトックス食材の王様。「グルタチオン」という肝臓機能を助ける成分も含まれます。サーモンには強力な抗酸化成分「アスタキサンチン」が含まれており、不要なものを取り除いてくれる効果が期待できます。

材料 (2~3人分)

刺身用サーモン……200g	A みりん……………大さじ2	A 胡椒……………適量	小ねぎ・白いりごま…適量
アボカド……………1個	A しょうゆ……………大さじ2		
レモン汁……………小さじ1	A 砂糖・ごま油……各大さじ1		
玉ねぎ……………1/4個	A おろしにんにく…小さじ1/4		

作り方

- ①玉ねぎはすりおろしAと混ぜ合わせる。
 - ②刺身用サーモンは1.5cm角に切り1と和え、冷蔵庫で10分漬ける。アボカドは1.5cm角に切り、レモン汁をかける。
 - ③②にアボカドをレモン汁ごと加え、ざっと混ぜ合わせる。
 - ④ご飯に乗せ、小ねぎ・白いりごまを振る。
- ※みりんのアルコールが気になる方は、みりんを耐熱容器に入れ600wの電子レンジで30秒加熱してからご使用ください。



ひじきと豆腐のデパ地下風サラダ

摂り過ぎた塩分を水分と共に排出する作用があるカリウム。そんなカリウムを豊富に含む食材を使い、更に食物繊維やミネラル・たんぱく質も摂れるパワーサラダです！

材料 (4人分)

ひじき……………大さじ1 (3g)	お好みのナッツ……………20g	B はちみつ……………小さじ1/2
木綿豆腐……………1丁 (300g)	B 酢……………大さじ2	B こしょう……………適量
ミニトマト……………6粒	B 塩……………小さじ1/2	オリーブオイル……………大さじ3
きゅうり……………1/2本		
冷凍枝豆(むき) ……30g		

作り方

- ①木綿豆腐は3cmくらいにちぎりキッチンペーパーで包む。耐熱皿に入れ乗せ600wの電子レンジで3分半加熱し冷蔵庫で冷ます。
 - ひじきはたっぷりの水で戻しざっと茹でてザルにあげる。
 - 枝豆は表示通り解凍する。きゅうりは1cm角に切り軽く塩を振る。
 - ミニトマトは半分に切る。ナッツは粗く刻む。
 - ②Bを混ぜ合わせオリーブオイルを少しずつ垂らすように入れドレッシングを作る。
 - ③①の材料の水気をしっかりきり、ドレッシングで和える。器に盛りナッツをかける。
- ポイント／水気のある材料はしっかりふいてください。オリーブオイルはサラダ油で代用できます。



編集

皆さまが健保のひろばをご覧になっている時は、梅雨の季節になっていると思います。梅雨といえば、雨が多い、蒸し暑い、洗濯物が乾かない、食中毒が増えるなど、あまり過ごしやすい季節ではありませんが、そんな中6月ならではのものとして、梅があります。

後記

私は梅雨の季節になると、梅を買ってきて梅干し作りを始めます。そして梅雨が明けてから、梅と一緒に漬けた赤しそを使って自家製ゆかりを作ります。今年も梅干し作り、自家製ゆかり作りを頑張ろうと思っています。

健保のひろば

自宅に持ち帰ってご家族でご覧ください

「美蘭中央公園(浜松市浜名区) 木村寿子さん撮影」



組合の現況 (令和6年4月末現在)

事業所数	166社
被保険者数	15,356名 (男) 12,016名 (女) 3,340名
被扶養者数	11,243名

静岡県西部機械工業健康保険組合

西部機械健保



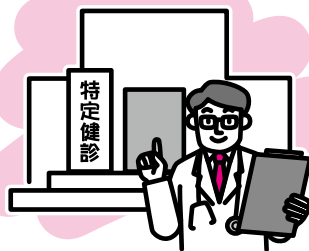
アドレス <http://www.seibu-kikai.or.jp>

保健事業のご案内

各検診の詳細な案内文書は事業所にあります。

定期・特定健診

被保険者を対象に事業所にて実施。実施した事業主に**補助有**。



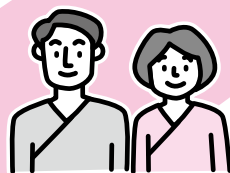
特定健康診査補助

令和6年3月31日時点で39歳以上の任意継続被保険者と被扶養者は**自己負担1,000円**（契約外医療機関で実施の場合、基本的な健診料金から1,000円を引いた額を補助）



人間ドック補助

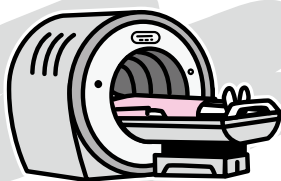
35歳以上の被保険者と被扶養者に**補助有**。
契約料金（検査料金）の半額を補助。
被保険者、被扶養者共に…**20,000円限度**



脳ドック補助

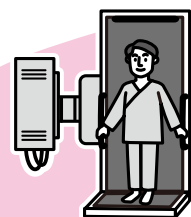
35歳以上の被保険者と被扶養者に**補助有**。頭部MRI・MRAの2項目が対象。

被保険者 **10,000円**
被扶養者 **5,000円**



胃がん検診

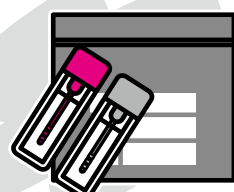
定期・特定健診に合わせて、希望する35歳以上の被保険者を対象に実施。
無料（病院によっては事業主に一部負担有。実施しない医療機関も有）



大腸がん検診

30歳以上の被保険者と特定健診を受診する被扶養者を対象に、自宅で実施する郵便検診。

無料 **10月頃実施**



婦人科検診補助

30歳以上の被保険者と被扶養者に**補助有**。

子宮体がん・子宮頸がん・経膈エコー・乳房触診・マンモグラフィ・乳房エコー・乳房MRIの7項目が対象。

被保険者・被扶養者…**5,000円限度**

健康世帯表彰

組合の定める基準を基に、健康保険による療養の給付及び療養費を世帯全員が受けず、健診を受検した方に対し、記念品を贈呈。さらに該当世帯の被扶養者が特定健診を受診している場合はクオカード1,000円も進呈。

※**令和6年度実績分より廃止**

保健師派遣事業

特定保健指導を中心に事業所・家庭訪問による保健指導・健康相談を行う。



前立腺がん検診補助

35歳以上の被保険者と被扶養者に**補助有**。PSA検査が対象。

被保険者・被扶養者…**5,000円限度**

機関誌・保健誌の配布

「健保のひろば」…全被保険者に対し無償配布。
「すこやかファミリー」…申込のあったご家庭宛てに無償配布。申込案内は「健保のひろば12月号」に掲載。

育児補助誌贈呈

加入員で出産した方に対し、育児月刊誌「赤ちゃん」とを半年間贈呈。初回時は、「お誕生号」「お医者さんにかかるまでに」父親向け育児書「パパ育児のトビラ」を贈呈。申込のあった加入員宛てに**無償配布**。申込書は出産育児一時金直接支払制度支給決定通知書に添付。



ポリファーマシー対策通知

薬を複数処方されている方へのポリファーマシー対策通知を送る。

2024年12月2日

重要

健康保険証が廃止になります

監修：特定社会保険労務士 星野 浩幸

健康保険証につきまして、かねてよりマイナンバーカードと健康保険証の一体化（マイナ保険証）を基本とする仕組みに移行することとされています。

そして今般、2024年12月2日に廃止されることを政府が正式に決定しました。

これに伴い、廃止日以降を交付日とする健康保険証の新規交付や再交付ができなくなります。

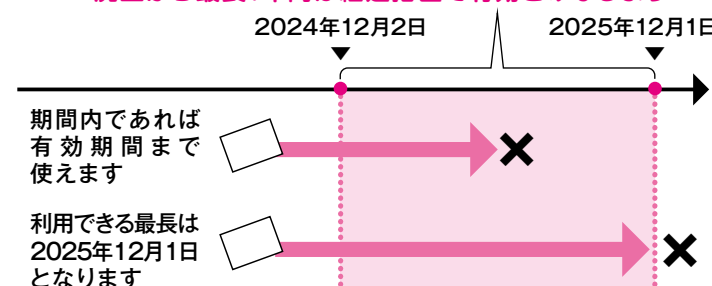
健康保険証の廃止とは、2024年12月2日からは現行の健康保険証の新規発行をやめることに加え、健康保険証を使用できなくなる事を意味します。

当組合が発行しているカード型保険証も2024年12月2日からは原則使用できなくなります（経過措置あり）。

速やかにマイナンバーカードの保険証登録（マイナ保険証化）を、ご自身で実施いただきますようお願いいたします。

今、持っている保険証はいつまで使える？

廃止から最長1年間は経過措置で有効とみなします



廃止後の2つの選択肢

現行の健康保険証の廃止後は、以下の2つの選択肢があります。

マイナ保険証	マイナンバーカードの保険証
資格確認書	・マイナンバーカードをお持ちでない人などに交付

- 2024年12月2日以降の健康保険証の新規交付や紛失・盗難等の再交付はできません。
- 現在お持ちの健康保険証は2024年12月2日以降、最長1年間有効です（資格喪失・紛失等の場合はこの限りでない）。
- マイナ保険証をお持ちでない方などは、別途「資格確認書」を交付いたします。

マイナ保険証のメリット

- 現行の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を節約でき、自己負担も低くなります。
- 過去使用したお薬の情報や健康診断の結果が把握しやすくなり、より良い医療を受けることができます。
- 手続きなしで高額医療の限度を超える支払が免除されます。

出典：厚生労働省ホームページより（2024年5月現在）

2024年10月施行 社会保険の適用拡大について

監修：特定社会保険労務士 星野 浩幸

2024年10月からパート・アルバイトの社会保険の加入要件が更に拡大されます

現在、被保険者数101人以上の企業に対して、フルタイム労働者と週20時間以上働く短時間労働者を社会保険（厚生年金・健康保険）に加入させることが義務付けられています。

この短時間労働者の加入要件が更に拡大され、2024年10月からは、被保険者数51人以上の企業に対しても、短時間労働者の社会保険加入が義務化されます。

現在

被保険者数
101人以上の企業等

2024年10月～

被保険者数
51人以上の企業等

*厚生年金保険の被保険者数が51人以上の企業等とは？
適用事業所の厚生年金保険の被保険者（短時間労働者を含まない）の総数が1年のうち6月間以上51人以上となることが見込まれる企業等のこと。

加入対象（短時間労働者）の要件は？ 以下の条件を全て満たすパート・アルバイトの方が加入対象となります

- | | | | |
|--|---|---|---------------------------------------|
| check ☐ 週の所定労働時間が20時間以上 | check ☐ 月額賃金が8.8万円以上 | check ☐ 2ヶ月を超える雇用の見込みがある | check ☐ 学生ではない |
|--|---|---|---------------------------------------|

出典：厚生労働省 社会保険適用拡大特設サイトより

季節の変わり目の体調不良に注意！

天気が崩れる前に頭痛がする、季節の変わり目にめまいがしたり関節痛がひどくなるなど、自然環境の変化で体調不良を感じることがあります。

このような不調が続くときは「自律神経のバランスの乱れ」が原因かもしれません。

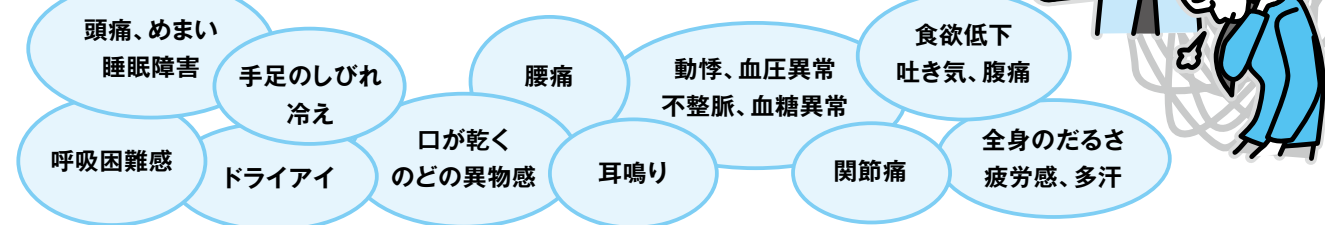
自然環境の変化で自律神経のバランスが乱れる

自律神経とは、自らの意志と関係なく、内臓など身体の機能を最適に保つための神経。

自律神経には身体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、日中や活動時は交感神経が優位になり、夜間や安静時は副交感神経が優位になります。

この2つがバランスをとりながら私たちの身体を正常に保つように働いていますが、季節の変わり目には交感神経と副交感神経のバランスが乱れやすくなり、その結果、免疫力が低下し、体調を崩してしまうのです。

自律神経の乱れで起こる症状の例



出典：日本統合医学協会ホームページより

季節の変わり目の体調不良の対策と対処法

バランスの良い食事、特にビタミンB群の摂取を

ビタミンB群は神経の働きに重要な役割を担っているため、特に摂取したい栄養素です。

適切な睡眠時間、朝の日差しを浴びる

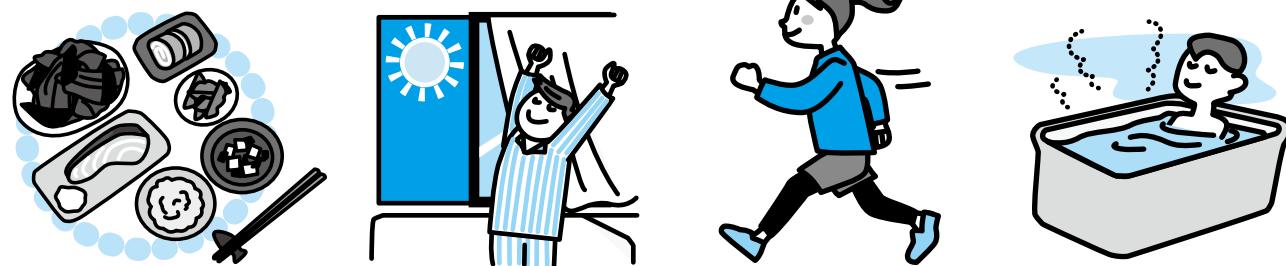
朝に強い光を浴びることで、狂いがちな身体機能のリズムをリセットできます。

習慣的な適度な運動

ウォーキングや水泳など、ゆったりと長時間続けられる運動を心掛けましょう。

温かい湯船に浸かる

入浴は、副交感神経を優位にし、質の良い睡眠につながります。



Q&A 高血圧を指摘されましたが、なぜ高血圧だといけないのですか

血圧の高い状態が続くと心臓や血管に負担がかかるほか、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞・心不全など、命に関わる病気の危険性が高まります。

高血圧の予防にはまず食塩摂取量の制限が挙げられます。食塩摂取の目標値は成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満とされています（日本人の食事摂取基準2020年版）。

日本人の食生活は食塩が多くなりやすい特徴があります。全体的に薄味にし、かけしょうゆ、かけソースなどの習慣がある人は、つけしょうゆ、つけソースに改めるだけでも食塩摂取量が少なくなります。

一方、野菜や果物、大豆製品に豊富に含まれるカリウムには腎臓から食塩を排泄しやすくする働きがあります。カルシウムにも血圧を安定させる効果があります。これらを組み合わせ、無理のない減塩を長く心がけることが高血圧予防につながります。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネットより

熱中症の予備軍

隠れ脱水症に気を付けましょう

湿度の高い梅雨や夏の時期に、脱水症になりかけているのに気付かない人が多いといわれています。これを「かくれ脱水」といい、身体に必要な水分が減り脱水症の一手手前の状態。脱水症になりかけているにもかかわらず、本人や周囲がそれに気付かず有効な対策がとれていないため大変危険です。身体症状・兆候に気を配り、かくれ脱水を予防しましょう。

かくれ脱水は、身体の水分が減少し脱水症状になる手前の状態。唇や皮膚がカサカサしている、頭がぼーっとする、のどが渇く、汗を大量にかく、集中力が低下する、立ちくらみがするなどの症状が現れます。

かくれ脱水の兆候が表れても、本人や周囲が気付いていない場合があります。特に、のどの渇きを感じにくくなっている高齢者、のどの渇きを感じていても自ら水分補給ができない小さいお子様には要注意です。

かくれ脱水の主な症状

- 頭がぼーっとする
- 汗を大量にかく
- のどが渇く
- 唇や皮膚がカサカサしている
- 立ちくらみがする
- 集中力が低下する

かくれ脱水はこんな時におこります

- 屋外** 汗をかいているがまだ不調に気がつかない
- 屋内** 冷房が効いて空気が乾燥している、身体を冷やしたくなくて水分を控えている
- 車内** トイレを我慢するため水分を積極的にとっていない

熱中症にならないためにこまめに水分を補給しましょう

熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ避難し服をゆるめましょう
- 首、わきの下、太ももの付け根を冷やしましょう
- 水分を補給しましょう

こんな症状の場合は大至急救急車を呼んでください

- 自力で水が飲めない
- 意識がはっきりしない
- 意識がない
- 吐き気がある、吐く
- 痙攣をおこしている

※意識がない場合は無理に水を飲ませない

出典：厚生労働省「健康のため水を飲もう講座」より

健康相談のご案内

当健康保険組合では、保健師による健康相談を行っています。面談や電話の場合は**予約**をお願いします。どうぞお気軽にご相談ください。

対象者

被保険者・被扶養者

相談窓口

TEL:053-468-7744

メールアドレス: Kenpo-7744@mbh.nifty.com (保健師パソコン専用)

アドレスが新しくなりました

組 合 だ よ り

- 事業所名称変更 鈴木電機工業株式会社 → **ダイボックス株式会社** 変更年月日 令和6年4月1日
- 事業所所在地変更 株式会社上野鉄工場 浜松市中央区西ヶ崎町 → **浜松市中央区初生町** 変更年月日 令和6年4月26日

①大鷹の下の山、②スノーシュー番古のメジハ、③右から3番目の鐵塔の髪型、④その左隣の子の帽子、⑤中央のヌコ、⑥左下女性の靴下、⑦右下子のボシエットの模様