

Healthy Style

[ヘルシースタイル]

NO.116

2022/AUTUMN



かかりつけ歯科医を持って
プロの定期メンテナンスを！



CONTENTS

- 2 連載 目指せ! 私の Smart Life
ルク子のイキイキ DAYS
「お口の健康を守ろう」編
- 4 知って納得、使ってお得
motto² けんぼ
- 5 **ココロメンテ通信**
- 6 **ウォーキングチャレンジのご案内**
- 8 **にっぽんウォーキング旅**
鳥取県鳥取市
- 10 **令和3年度収入支出決算のご報告**
- 12 生活習慣病予防のための
ヘルシー旬レシピ
- 14 動画でも見られる
おつかれほぐしストレッチ
- 15 **くらしにプラス**
～おうちでSDGs～
- 16 ルク子の**教えて!キーワード**
どこが違う? 「ルク子間違い探しクイズ」

- 同封
- ①スポーツクラブ ルネサンス法人利用のご案内
 - ②ラフォーレ倶楽部 利用案内
 - ③家庭用常備薬の斡旋事業について
 - ④ルク子間違い探しクイズ応募用紙

※本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載を禁じます。

お口の健康を守る 正しい口腔ケア習慣!

毎日のブラッシングは健康な歯を守る基本!
心配な方は、かかりつけ歯科医にチェック、
アドバイスしてもらいましょう。

歯ブラシの選び方・持ち方

- 少し小さめのブラシを選ぶ
- 親指、人差し指、中指で
鉛筆を持つように持つ



歯ブラシの当て方

- 歯と歯肉の間に45度の角度で当てる
- 歯に対して直角に当てる
- 前歯の裏側は、歯ブラシを縦にして、
柄に近い部分を使う



デンタルフロス・歯間ブラシの使い方

- デンタルフロス
歯と歯の間にフロスを入れ、スライドさせながらやさしく動かす
- 歯間ブラシ
ブラシを歯の間に入れ、
静かに動かす
※両方とも使い終わったら流水で
きれいに洗い流す



目指せ!
私の Smart Life

**ルク子の
イキイキ
DAYS**

「お口の健康を守ろう」編



「かかりつけ歯科医」を持って プロの定期メンテナンスを!

ちょっと歯の状態が気になるとき、自宅や職場の近くに、気軽に診療してもらえる「かかりつけ歯科医」はいますか。治療やメンテナンスだけでなく、普段の歯の磨き方なども、プロの目から指導してくれます。

自覚症状なく進行する「歯周病」に注意

歯の健康を守る上で特に気を付けたいのが「歯周病」。むし歯とならび歯を失う代表的な病気で、成人の8割がかかっているとも。初期は自覚症状がなく、症状が進行している恐れもあります。定期的にプロに見てもらうことが早期発見、早期治療につながります。

かかりつけ歯科医のプロフェッショナルケア

歯科健診

定期的な歯科健診の受診で、自分自身の歯の健康状態を知ることができます。



歯磨き指導

自分自身の歯の状態に合った歯ブラシ選びや磨き方を知ることができます。



禁煙支援

喫煙は歯周病、口臭、色素沈着などの原因に。正しい知識と禁煙支援が受けられます。

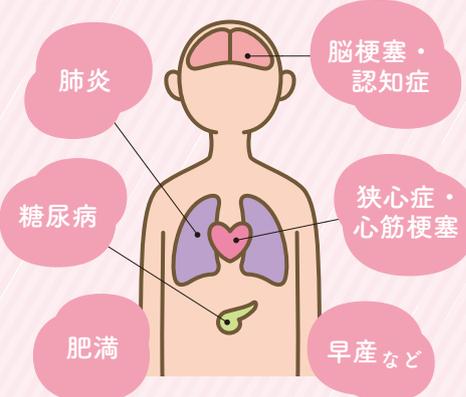
歯石除去、 歯面清掃

普通の歯磨きでは取れない歯石除去や歯面清掃を受けることができます。

歯は全身に 影響する!

歯の健康、特に歯周病は全身に影響を及ぼします。歯周病が進むと、歯周病菌や歯の毒素が血液によって全身に運ばれ、さまざまな病気を引き起こして悪化させます。

歯周病を放置すると
全身の病気の原因に!



Column

「国民皆歯科健診」の導入が 検討されています

政府の毎年の基本方針を定める「骨太方針2022」の中で「生涯を通じた歯科健診（国民皆歯科健診）」が盛り込まれ、検討が進められています。歯と全身の健康が関わっているからこそ生涯切れ目のない歯科健診が将来の健康維持に役立つとされ、歯科健診の重要性がクローズアップされています。





健保組合HPリニューアルのお知らせ

健康保険組合HPが新たに10月リニューアルとなります。これまで以上に、使いやすいサイトを目指し、内容の充実に努めてまいりますので、今後ともご活用ほどお願いいたします。



令和4年度の特典健診は受けましたか？

5月下旬に、上記対象となる方のご自宅に特典健診の「受診券」を送付しています。まだ受診されていない方は、令和4年12月末までにご利用ください。また、受診券を紛失された方は、10月末までに健保組合まで申し出てください。再度「受診券」を発行し郵送します。



インフルエンザ予防接種の補助手続きについて

本年度もインフルエンザ予防接種の補助事業を実施いたします。ルックグループ健康保険組合HPの「インフルエンザ予防接種」タブより、東振協HP「インフルエンザ予防接種健保組合共同事業のご案内」にアクセスし、医療機関の選択および事前の予約、利用券の発行手続きを行ってください。補助限度額は1人1回につき3,000円(小学生以下の方は2回接種も可)で、限度額を超えた分は自己負担となります。令和5年1月末日までの接種が補助対象です。

※原則として東振協契約施設以外での接種は補助対象外



家庭用常備薬品等の斡旋のお知らせ

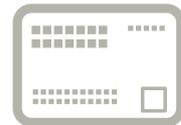
当健保組合では、家庭用常備薬品等を特別価格にて斡旋しています。Webではカタログに掲載の品を含めて500品以上が掲載されています。なお、本年度より、家庭用常備薬品等の斡旋事業委託先が変更になりました(株式会社アーテム)。詳細は同封のチラシをご覧ください。



令和4年10月から健康保険の一部が変わります

短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大

10月から段階的に社会保険の加入対象となる企業の範囲が拡大され、一部のパート・アルバイトの方の社会保険の加入が義務化されます。現在は、従業員数501人以上の企業が社会保険の加入対象ですが、令和4年10月からは従業員数101人以上の企業が対象に、また令和6年10月からは従業員数51人以上の企業も対象となります。なお、新たに加入対象となるのは、①週の所定労働時間が20時間以上 ②月額賃金が8.8万円以上 ③2ヵ月を超える雇用の見込みがある ④学生ではない、という条件をすべて満たすパート・アルバイト等の方です。



あなたの心は
大丈夫？

ココロ メンテ 通信



質問

家事や育児を手伝っているのに、 妻からは「何もしてくれない」と怒られてしまいます。

20代の森下さん(仮名)は同い年の妻と結婚して3年。1歳の子供がいます。平日は帰宅時間も遅く家事や育児を手伝う時間が取れません。妻の不満を解消するにはどうしたらいいのでしょうか。

毎日遅くまでお疲れさまです。平日仕事が終わってからだ家事や育児をする心の余裕も時間もないものですね。1歳のお子さまとなると、活発に動き始める年齢でしょうし、お世話が余計に大変かもしれませんね。

家事や育児にはそれぞれ一連のルーティンがあります。例えば、離乳食作りなら、献立を考える→材料を用意して調理する→食べさせる→後片付けをする。お洋服が汚れたら洗濯して着替えさせる、テーブルをきれいにするという作業も入るかもしれません。一連の流れを把握していれば、自ら段取りを考えながらこなしていくことができるようになりますよね。

ご相談者さまは頑張っているつもりとのことですが、「何もしてくれない」という奥さまの発言からすると、一連のルーティンの中で一部分だけを担っているということなのかもしれません。

共働きということもあり、奥さまは家事や育児をご相談者さまと一緒に取り組みたい、奥さまからの指

示を待つのではなく、自ら段取りを考えて動いてほしいと思っているのかもしれませんが、また、「手伝う」という言葉から、当事者意識が欠けていると思われる可能性もあると思いますので、一度奥さまと認識の擦り合わせをされてみてはいかがでしょうか。

まとまったお休みが取れるタイミングなどで、一連の家事や育児を自分だけで一通り担うという経験をされてみるのも全体像が把握できて良いかもしれません。

仕事が忙しいと家事や育児にはなかなか手が回らないものだと思います。体も疲れているでしょうから、なおさら大変ですね。とはいえ、夫婦は一つのチームです。怒られてばかりですと気が滅入ってしまうと思いますが、奥さまの不機嫌は「助けてほしい」のサイン。パートナーであるご相談者さまと互いに支え合っていると感じることができれば、奥さまにも心からの感謝の気持ちが湧いてくるはずです。

すてきな夫婦関係になるようお祈りしています。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気付き、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』（すばる舎）があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト



ウォーキングチャレンジ

RenoBody
2022 Autumn

スマホアプリを利用したウォーキングイベントのご案内です。
スマホアプリRenoBodyを活用したウォーキングに
参加して、心身の健康を維持しましょう！



POINT 1

各自で目標歩数を
自由に設定できる！

POINT 2

ウォーキングの状況から
予防できる病気が分かる！



アプリからの
エントリーだけで
参加できます！

イベント概要

対象者 被保険者

参加エントリー期間 10月1日(土)～10月31日(月)

イベント実施期間 11月1日(火)～11月30日(水)

1日の目標歩数

目標歩数は、各自で決定(8,000歩推奨)。

ランキング表示

イベント期間中、進捗の目安として個人の
ランキングを表示。

活動評価レポート

イベント期間中、ウォーキングの活動状況から
予防できている病気が分かるレポートを表示。

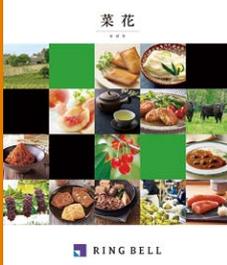
平均歩数達成
でもれなく！

カタログギフトをプレゼント

1日平均歩数が6,000歩を達成された方全員に、
カタログギフトをプレゼントします。

イベント終了後に
簡単なアンケートに
ご協力ください。

美味百撰



カタログギフト
美味百撰 菜花(なばな)



※ギフトの一例

イベントに関するお問い合わせ先はこちら

イベント事務局(メール) : event-support@renobody.jp

参加方法

参加の基本はスマホアプリですが、スマートフォンを利用して参加できない方は、パソコンを使って参加することが可能です。スマートフォンとパソコンを併用して参加することはできませんので、ご注意ください。

A 初めてアプリを利用される方 → 手順①～⑤

QRコードからアプリをダウンロードして、画面の指示に従ってアカウント作成と初期登録を行ってください。初期登録が完了したらイベントのエントリーBを行ってください。QRコードを読み取れない場合は、各アプリストアで「RenoBody」で検索してください。

ダウンロードはこちら

iPhone

Android

1 新規登録を選択

2 アカウント作成

メールアドレス
または
SNSアカウント
で登録

3 初期登録へ進む

画面の案内に従って
ご登録ください。

B すでにアプリを利用している方 → 手順④～⑤

RenoBodyのアプリからイベントコードと参加者ID等を入力してイベントにエントリーしてください。

4 トップ画面下の「イベント」をタップ

5 イベントコードを入力して「クローズイベントへ」をタップ

イベントコード

LHKP0001

イベントコード入力後に、「参加者ID」「パスワード」をご入力いただけます。

参加者ID：健康保険証の[記号]+[番号] (9桁)
例：記号1011 番号1の場合 101100001
※健康保険証の[枝番] (2桁)は入力不要です。

パスワード：生年月日(西暦8桁)の数字

C アプリを削除した方 → 手順①～⑤

再度RenoBodyのアプリをダウンロードして、以前登録したメールアドレス・SNSのアカウントでログインしてからエントリーします。以前登録したアカウントが分からない場合は、「初めての方」と同じようにアカウントを新規で作成してください。

パソコンでの利用はこちら

パソコンでの参加はRenobody PCサイトからユーザー登録を行い、PCサイト上で歩数入力を行います。スマホアプリとPCサイトは、重複して利用することができません。

URL:<https://renobody.jp/user/pc/index>

Renobody PCサイト

検索

RenoBodyに関する
お問い合わせはこちら

アプリの機能・歩数計測、ログイン方法に関するお問い合わせはこちらまでご連絡ください。

▶ RenoBody ホームページ: <https://renobody.jp/>

にっぽん ウォーキング旅

鳥取県
鳥取市



悠久の大地で 刹那の自然美に出会う



中国山地から流れ出た千代川と風が運ぶ砂が、十万年以上の年月をかけて積み上げられてできたのが鳥取砂丘だ。風の強さや向きによって刻々と変化する砂丘のダイナミックな景色や、その周辺の見どころを楽しみながらウォーキングができる。

季節によってさまざまな景色が見られる鳥取砂丘。中でも、涼しい風が吹く秋は、砂上にできるしま模様「風紋」が見られるチャンスが多い。足跡のないきれいな状態の風紋を見たいなら、早朝がお勧め。日中は日陰がなく、日差しや照り返しも強いので、日焼け対策とサングラスも忘れずに。なお、砂丘内には自動販売機やトイレはないので、要注意だ。

コインロッカーに荷物を預け身軽になったら「鳥取砂丘」へ。風が吹くたびに変わる砂の姿は、その瞬間にしか出合えない自然が生み出す刹那の芸術だ。夏ほど砂が熱くならない秋に試してほしいのが、はだしでの散策。サラサラの砂の上を歩く感覚が何とも気持ち良く、非日常感が楽しめる。

砂丘を堪能したら、無料の足洗い場で足に付いた砂を

落とし、「鳥取砂丘砂の美術館」前を通り「^{たねがいけ}多鯨ヶ池」へ。サンドベージュの色彩から一転し、水と緑の織り成す景色が、よりいっそうまぶしく映る。

鳥取県の名産品の代表といえらっきょうだが、その花は「砂丘のラベンダー」ともいわれるかれんさだ。花の時期には、砂丘の東側の「らっきょう畑」で赤紫色の花のじゅうたんを敷き詰めたような絶景が楽しめる。写真スポットとしても人気だが、くれぐれも、撮影のために畑の中に立ち入ったり、農作業の邪魔をしないよう注意を。

らっきょう畑を抜けて、日本海を眺めながら県道に並行する遊歩道を歩いたら、コースのゴール「砂丘会館」へ。レストランで、二十世紀梨や鳥取和牛などの鳥取産食材を使ったメニューを味わい、長時間歩いた疲れを癒やそう。

※イメージ画像



2

鳥取砂丘砂の美術館

鳥取砂丘の砂と水だけを使用して制作された、砂の彫刻「砂像」を展示する世界で唯一の美術館。毎年テーマを変え、世界トップレベルの砂像彫刻家が繊細で迫力ある作品を創り出している。

DATA 時間 9:00 ~ 17:00 (土曜は~18:00) ※入館は閉館 30 分前まで / 開期: 7 月末ごろ (予定) ~ 2024 年 1 月 3 日 ※ 2023 年 1 月 10 日 ~ 3 月上旬はメンテナンスのため休館 / 電話: 0857-20-2231

3

多鯨ヶ池

宮ノ下 (現鳥取市国府町宮ノ下) の長者に仕えていた「お種」が、白蛇の姿で島の柿を取ったという「お種伝説」が伝わる池。



池の北側の大島には、弁天様が祀られており、金運・財運・商売繁盛の御利益があるという。



鳥取砂丘

日本最大級の海岸砂丘。海岸砂丘として世界的に見ても大きな起伏や、砂丘独特の地形、植物群は学術的にも貴重な場所である。一部は山陰海岸国立公園の特別保護地区に指定され、国の天然記念物にも指定されている。



らくだ乗り体験やサンドボード、パラグライダーなどアクティビティも豊富。



4

らっきょう畑

砂丘の東側 (福部砂丘) は、日本有数のらっきょうの生産地で、約 120 ヘクタールの広大な畑が広がる。10 月下旬 ~ 11 月上旬には、赤紫色の花が咲きほころ美しい光景が広がる。



5

砂丘会館

鳥取砂丘の近くに位置する大型ドライブイン。らっきょうや二十世紀梨をはじめとした鳥取の名産品を取りそろえた売店と、郷土色豊かな料理を味わえる大食堂を備える。

DATA 時間 9:00 ~ 17:00 (レストランは 11:00 ~ 14:00) / 電話: 0857-22-6835



砂丘をイメージした人気のスイーツ「砂丘サンデー」。

※営業時間などデータは変更される場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、営業時間の短縮や変更、臨時休業、イベント中止などの場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

令和3年度 (令和3年4月1日～令和4年3月31日)

収入支出決算のご報告

第127回組合会において、「令和3年度収入支出決算」が承認されました。

収入総額

7億 8,633万円

支出総額

6億 3,197万円

決算残金

1億 5,436万円

健康保険

令和3年度の収入合計は786百万円で、前年比37% (1,322百万円の減) でした。うち保険料収入は545百万円で、前年比33% (1,134百万円の減) でした。

支出合計は632百万円で、前年比34% (1,254百万円の減) でした。うち保険給付費は382百万円で、前年比38% (623百万円の減) でした。

また、納付金は164百万円で、前年比22% (578百万円の減) でした。内訳は、前期高齢者納付金71百万円、後期高齢者支援金93百万円でした。

以上の結果、経常ベースでの収支は76百万円の赤字でした。経常外収支を合算し、最終的には230百万円の黒字決算となり、繰越金154百万円といたしました。

介護保険

介護保険については、保険料収入が72百万円で前年比29%、納付金は28百万円で前年比9%でした。

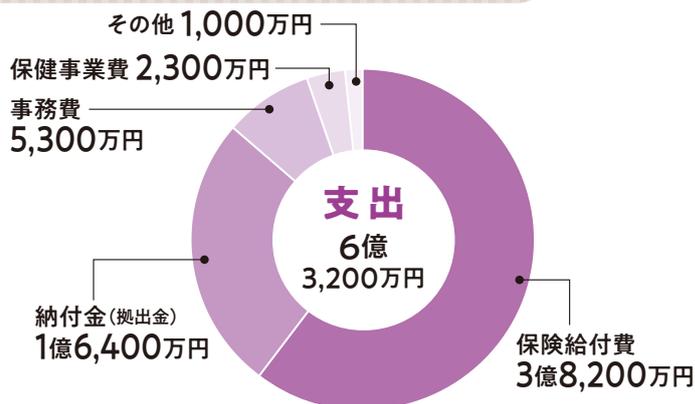
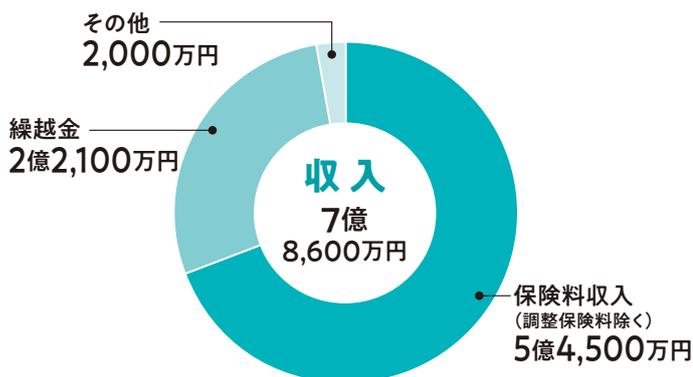
最終的な収支残は52百万円となり、繰越金52百万円としました。

健康保険組合の状況

	令和4年3月末	前年比
被保険者数	1,331名	(-1,659名)
男	464名	(-129名)
女	867名	(-1,530名)
平均標準報酬月額	287,395円	(-7,158円)
男	354,091円	(-28,439円)
女	249,930円	(-22,126円)
平均年齢	44.29歳	(-0.6歳)
男	44.52歳	(-1.71歳)
女	44.16歳	(-0.35歳)
被扶養者数	447名	(-324名)
前期高齢者数	107名	(-361名)
事業所数	11事業所	(-2)



令和3年度収入支出決算内訳グラフ



令和3年度収入支出決算の概要

健康保険

(単位：百万円) 四捨五入の関係で合計が合わない場合があります。

		予算額	決算額	予算比 (%)	前年度実績額	前年比 (%)	前年との差額
収入	経常収入						
	保険料収入 (調整保険料除く)	533	545	102	1,679	33	-1,134
	利子収入	1	1	100	1	100	0
	その他	3	2	67	13	15	-11
	計 (A)	537	548	102	1,693	32	-1,145
	経常外						
	別途積立金繰入	50	0	0	0	-	0
	繰越金	250	221	88	355	62	-134
	その他	18	17	94	60	28	-43
	計 (B)	318	238	75	415	57	-177
収入合計 (C)	855	786	92	2,108	37	-1,322	
支出	経常支出						
	事務費	67	53	79	70	76	-17
	保険給付費	344	382	111	1,005	38	-623
	(うち、法定給付費)	(333)	(371)	111	(977)	38	-606
	(うち、付加給付費)	(11)	(11)	100	(29)	38	-18
	納付金 (拠出金)	164	164	100	742	22	-578
	保健事業費	39	23	59	41	56	-18
	その他	3	2	67	4	50	-2
	計 (D)	617	624	101	1,862	34	-1,238
	経常外						
予備費	230	0	0	0	-	0	
その他	8	8	100	24	33	-16	
計 (E)	238	8	3	24	33	-16	
支出合計 (F)	855	632	74	1,886	34	-1,254	
収支	経常収支 (A-D)	-80	-76	95	-169	45	93
経常外収支 (B-E)	80	230	288	391	59	-161	
差引決算残金 (C-F)	0	154	-	222	69	-68	
準備金・積立金 (令和4年3月末現在)	1,498	1,518	101	1,498	101	20	

介護保険

(単位：百万円) 四捨五入の関係で合計が合わない場合があります。

		予算額	決算額	予算比 (%)	前年度実績額	前年比 (%)	前年との差額
収入	介護保険料	70	72	103	246	29	-174
	前年度繰越金	33	8	24	65	12	-57
	準備金繰入	0	0	-	0	-	0
	その他 (利子収入・雑収入)	0	0	-	0	-	0
	計 (G)	103	80	78	311	26	-231
支出	介護納付金	28	28	100	303	9	-275
	積立金繰入	75	0	0	0	-	0
	その他 (介護保険料還付金・雑支出)	0	0	-	0	-	0
	計 (H)	103	28	27	303	9	-275
収支差引額 (G)-(H)	0	52	-	8	650	44	
準備金・積立金 (令和4年3月末現在)	24	24	100	24	100	0	

決算残金処分

(単位：円)

健康保険	介護保険
繰越金	繰越金
134,373,000	51,777,000
財政調整事業繰越金	介護準備金
24,964	30,130
任意積立金	
19,958,673	
合計	合計
154,356,637	51,807,130

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



骨粗しょう症・大腸がんを防ぐレシピ
カルシウム・ビタミンD・ビタミンKが豊富に取れるレシピ

納豆きのこガパオライス

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウムは、骨粗しょう症を予防するだけでなく、大腸がんの発症リスクを下げるともいわれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、その効果をさらにアップさせてくれます。また、ビタミンKは骨の主要成分のたんぱく質であるコラーゲンの合成を活性化し、カルシウムの流出を防ぎます。

Main

納豆きのこガパオライス

■505kcal ■脂質15.0g ■塩分相当量2.8g ※すべて1人分

納豆とバジルの香りが絶妙にマッチした、後引くおいしさ。きのこでかさ増ししているのので、カロリーが抑えられます。ビタミンDが豊富な納豆は、さらに食物繊維や善玉菌も含むので、腸内環境を改善して大腸がん予防につながります。

旬食材

しいたけ



原木栽培の物は春と秋に多く出回り、秋のしいたけは香り高い味わいを楽しめます。豊富に含まれる食物繊維は、大腸の働きを促し、便秘の解消・予防に効果的です。生の物は、食べる前に1～2時間軽く日干しすると、ビタミンDと香りが増加します。

材料 (2人分)

- たまねぎ……………1/8個
- ピーマン……………1個
- パプリカ(赤・黄)……………各1/8個
- にんにく……………1片
- きのこ(エリンギ、しいたけ)…100g
- バジル……………適量
- 油……………大さじ1/2
- 輪切りとうがらし……………少々
- 鶏ひき肉……………50g
- 納豆……………30g×2パック
- A オイスターソース、ナンプラー……………各大さじ1
- こしょう……………少々
- ご飯……………2膳
- 卵……………2個

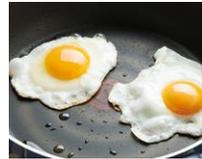


作り方

① 調理時間25分

- 1 たまねぎ、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。きのこは粗いみじん切りにする。バジルは飾り用を残してちぎる。
- 2 フライパンに油を熱し、にんにくと輪切りとうがらしを熱し、香りが立ったらきのここと鶏ひき肉を炒める。鶏ひき肉の色が変わったらたまねぎ、ピーマン、パプリカ、きのこを加え炒める。たまねぎが透き通ったら、納豆とAを加え炒め合わせる。
- 3 皿にご飯をよそい、②を盛り付ける。
- 4 フライパンで目玉焼きを焼いて、③の上のにせる。

POINT



ふたをせずに、強火で白身の縁がカリとなるまで焼くと、色鮮やかな黄身の目玉焼きになります。

- 5 バジルを飾る。

旬食材

かつお



秋の「戻り鰹^{がっお}」は、春のさっぱりした味わいの「初鰹」と比べて、脂の乗った濃厚なおいしさです。吸収率の高いヘム鉄に加え、血合い部分にはビタミンB群やビタミンDが豊富に含まれています。

材料 (2人分)

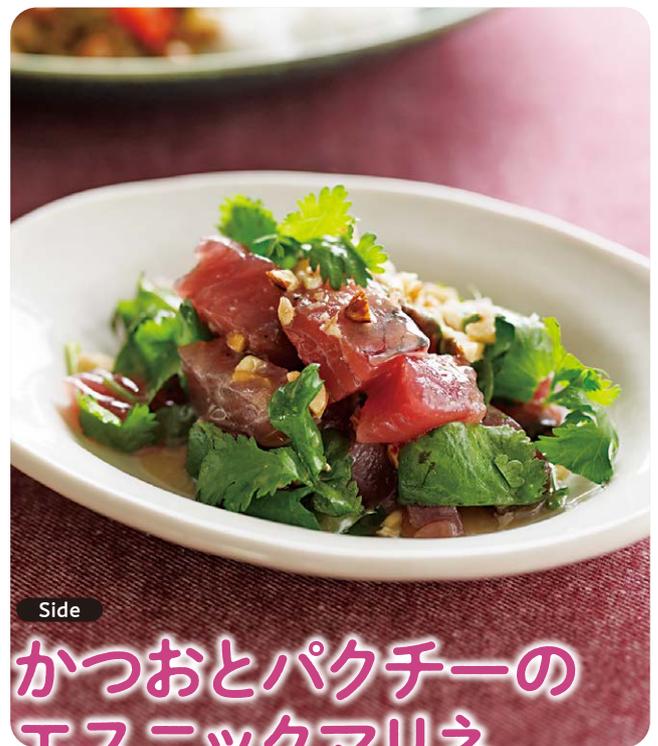
- かつお(刺し身用)……………正味100g
- パクチー……………適量
- ナッツ(アーモンド、くるみなど)……………5g
- A レモン汁、ナンプラー……………各大さじ1
- 油(香りが少ないもの)……………小さじ1
- こしょう……………少々



作り方

① 調理時間10分(冷やし時間除く)

- 1 かつおは角切りにする。パクチー、ナッツは刻む。
- 2 ボウルにA、①を入れて混ぜる。
- 3 冷蔵庫に10分入れて、味をなじませる。
- 4 皿に盛り付ける。



Side

かつおとパクチーのエスニックマリネ

■123kcal ■脂質1.1g ■塩分相当量1.8g ※すべて1人分

パクチーとナンプラーを使ったエスニックな味わいのマリネ。かつおの生臭さを抑えてくれるパクチーは緑黄色野菜で、野菜には珍しくカルシウムを含みます。

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

ひざつう 膝痛を予防・改善するストレッチ

膝が痛くなるのを予防・改善するストレッチをご紹介します。

歩く前や後に行うと効果的です。

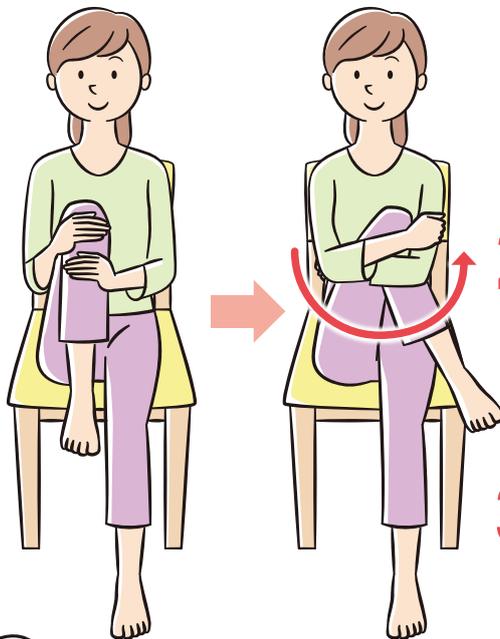
膝抱えストレッチ

膝を支える筋肉である、ももとお尻の外側の筋肉をほぐすストレッチです。腰痛の予防・解消にも効果があります。

ポイント

お尻の辺りが伸びているのを意識しましょう。手で持つ位置は膝の近くに、膝が胸に届かなくても、近づけるだけで大丈夫です。

1 イスに座り、右膝を胸に抱えます。



回数目安

左右
2回ずつ

2 右足を左ももの外に運び、右膝を両腕でしっかり抱えて左胸の方に引き寄せ20秒キープします。

3 左足でも同様にいきます。

ふくらはぎとももの裏ストレッチ

膝痛や腰痛がある方、肩凝りのある方にもお勧めのストレッチです。ふくらはぎのこむら返りを治すこともできます。

ポイント

体を倒す加減は、膝やももの裏がぴんと張るところまでにします。無理に足先をつかもうとして前傾すると膝が曲がって効果が上がりにくくなります。

回数目安

左右
2回ずつ

1 イスに座って右足を伸ばし、かかとを床につけます。



2 足の付け根に手を添え、おへそから体を前に倒し、ももと膝の裏が伸びたと感じるところで手を膝の辺りに添えて20秒キープします。

3 左足でも同様にいきます。

【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

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。

※動画は予告なしに終了する場合があります。



くらしにプラス+

おうちでSDGs

15 陸の豊かさを守ろう



陸の豊かさを守ろう

森林や生物多様性に関する問題を解決することを目指します。

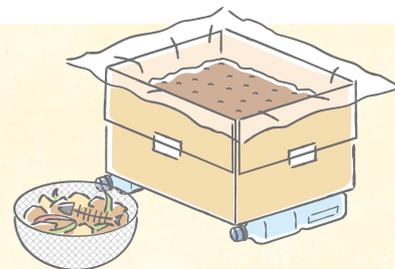
[SDGs(エスディーゼーズ)]

2015年に国連サミットで採択された世界が達成すべきゴールを表した「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」の略。17の目標があり、2030年までの達成を目指しています。

段ボールコンポストをつくらう

今回の先生 港区みなとリサイクル清掃事務所

家庭でも気軽にSDGsに取り組めるアイデアを提案していきます。今回は段ボール箱を使ってごみの減量化と資源の有効利用にもなり、生ごみを堆肥化することで、家庭菜園で活用する方法をご紹介します。



つくり方

段ボールコンポストは段ボール箱一つ分のスペースで手軽に始められ、台所から出た生ごみ*を入れて、定期的にかき混ぜるだけなので電力などは使いません。微生物の力がごみを分解し、堆肥をつくります。

*毎日の生ごみの投入量は、およそ500g～1kgです。生ごみ以外の塩分のあるもの、結束テープなどは入れないでください。

用意するもの



●みかん箱サイズの段ボール箱 1個



●大きなビニール袋 2枚
(段ボール箱がすっぽり入るサイズ)



●ココピート 15ℓ



●そば殻くん炭 10ℓ



●新聞紙 2枚+ひも
(段ボール箱のふた用)



●段ボール箱の台となるもの
(四角いペットボトルなど)

※ココピートとそば殻くん炭は土壌改良材として園芸用品店やホームセンターなどで販売されており、インターネット上でも購入ができます。

手順

最初の日～1週間

下準備として基材をつくります

- 1 ビニール袋の中にココピートとそば殻くん炭を入れてよく混ぜ、基材をつくる。
- 2 段ボール箱のふたを内側または外側に折ってガムテープ等でしっかりと止め、ビニール袋を二重にし、口を開けた状態で段ボール箱の中に入れる。
- 3 1でつくった基材の2分の1から3分の2を段ボール箱の中のビニール袋に入れる。
- 4 最初の日から1週間は穴を掘って生ごみを入れて、周りを基材で覆う。

POINT

水分の多い生ごみは腐敗して臭いの原因に！
水気を切ってから入れましょう！ また、食べられる程度に切っておくと、分解が早く進みます。

- 5 ごみを入れた後は、虫よけのためすぐに新聞紙を段ボール箱にかぶせて、ひもでしっかり縛る。
- 6 風通しのため、段ボール箱の下にペットボトルを置いて、雨が当たりにくく、風通しの良い場所に置く。

1週間後～3ヵ月

触ってみて温かくなっていたら分解が始まっている証拠

- 1 1週間後くらいからは、全体的にかき混ぜてから毎日(または数日分ずつ) 穴を掘って生ごみを投入し、基材で覆う。混ぜるときは空気を入れ込むようにすると好気性菌が活発になり分解が進む。

POINT

温度が上がらない場合は、廃食油や米ぬか、天かす、魚のあらなど動物性の生ごみを入れると温度が上がります。

3ヵ月後

ふたをして熟成させたら堆肥の完成！

- 1 分解の速度が落ちて全体が土のようになってきたら生ごみの投入をストップ。

POINT

生ごみの量や置き場所によって土のようになるタイミングは異なります。

- 2 その後1ヵ月くらい空気を入れるためにかき混ぜて熟成させる。
- 3 温度が上がらなくなり、腐葉土のような状態になったら堆肥の完成！

※マンションなどの集合住宅で行う場合は、周囲の環境に配慮しながら行いましょう。

ルク子の 教えて キーワード



今回のKey Word リフィル処方箋



令和4年4月から導入された処方箋の新しい仕組み、リフィル処方箋。これまでの処方箋と何が違うの？

そもそも
「リフィル処方箋」
って何？

通常、調剤薬局で薬をもらうには、その都度医師の診察を受け、医療機関で発行された処方箋が必要ですが、リフィル処方箋は、同じ処方箋で最大3回まで調剤薬局で薬を受け取ることができる仕組みです。

メリットは
なんですか？

患者さんの病院へ行く労力や通院の負担が軽減します。病院での診察やそのための順番待ちをすることなく、薬局でスムーズに薬を受け取ることができるのがメリットです。また、診察回数が少なくなるため、医療費の節約にもつながります。

リフィル処方箋は希望すれば誰でも
選択できるのですか？

病状が安定し、通院を一定期間控えても大丈夫と医師が判断した場合のみ利用することができます。まずは受診されている医療機関に相談してください。なお、投薬量に限度がある医薬品（向精神薬など）や湿布薬はリフィル処方箋の対象外となります。

どこが
違う？

ルク子 間違い探し クイズ

「目指せ！私のSmart Life ルク子のイキイキDAYS」(P2-3)は楽しんでいただけましたか？

その中の1コマを抜き出した下のイラスト。どこか違うような……。P3のイラストと違うところが3カ所あります。間違いを見つけて、プレゼントをゲットしましょう！



正解者の中から
抽選で「記念品」
プレゼント！

八天堂 フレンチトースト
5名様



【応募方法】

- ◎本誌同封の応募用紙またはハガキでご応募ください。
- ◎記入事項：クイズの解答（アルファベット3つ）、住所、被保険者氏名（フリガナ）、年齢、電話番号、所属事業所、部署名（店名、ブランド名）、健保組合や本誌へのご意見、感想、今後取り上げてほしいテーマをご記入ください。
- ◎送付先：〒107-0052 東京都港区赤坂8丁目5番30号 ルックグループ健康保険組合「間違い探しクイズ（No.116）」係 FAX：03-3478-0208

【締め切り】2022年10月31日（月）

※ご応募に当たりご記入いただいた個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的には使用いたしません。
※当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。

春号のヘルシークイズ 正解はA、E、I