

ルックグループ 健保発・いきいき生活応援マガジン

Healthy Style

[ヘルシースタイル]

NO. 117

2023/SPRING



人間ドックで定期的に
カラダチェック!



CONTENTS

- 2 連載 目指せ! 私の Smart Life
ルク子のイキイキ DAYS
「人間ドックでカラダチェック」編
- 4 知って納得、使ってお得
motto² けんぽ
- 5 **ココロメンテ通信**
- 6 **新健康ポータルサイト Pep Up のご案内**
- 8 **にっぽんウォーキング旅**
栃木県栃木市
- 10 **令和5年度予算のお知らせ**
- 12 **世界の健康レシピ**
- 14 動画でも見られる やる気をUP!
3分ストレッチ
- 15 **くらしにプラス**
～おうちでエコ活～
- 16 **ルク子の教えて!キーワード**
どこが違う? 「ルク子間違い探シクイズ」

- 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 インフォメーション
 - ③家庭用常備薬の斡旋事業について
 - ④ホットヨガ LAVAのご案内
 - ⑤ファミリー健康相談&ベストドクターズ・サービスのご案内
 - ⑥ルク子間違い探シクイズ応募用紙

※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。

健保の補助増額で 人間ドックがさらにお得に!

健康維持と病気の早期発見を目的とした人間ドック。令和5年4月より当健保の補助限度額が増額となり、さらにお得に受けられるようになりました。

30歳以上の健保加入者には補助があります

本来、人間ドックの費用は4～5万円と高額で全額自己負担のため、ためらう方が多いでしょう。そこでルックグループ健保では、30歳以上の被保険者・被扶養者の方に対し、年に1回、人間ドックの受診時費用の補助を行っています。

令和5年4月受診分より、人間ドックの補助金額を20,000円から28,000円に増額、対象年齢は「年度末年齢」に変更いたしました。

8,000円
増額

健保組合の人間ドック費用補助内容

受診内容	対象年齢	補助限度額(消費税込)
人間ドック(1泊・日帰り)	30歳以上	28,000円
脳ドック	30歳以上	15,000円
オプション検査	子宮がん	年齢制限なし 5,000円
	乳がん	年齢制限なし 5,000円
	(マンモ・エコー両方)	40歳以上 10,000円
	前立腺がん	50歳以上 3,000円

※人間ドックおよび脳ドックは年1回、1種目のみ補助対象となります。

35、40、45、50、55、60歳の被保険者対象

人間ドック受診でギフトカード5,000円贈呈

年度末年齢(令和6年3月末)が上記の被保険者は「節目年齢人間ドック」の対象として、さらにJCBギフトカード5,000円分を差し上げます。

・対象期間: 令和5年4月1日～令和6年3月31日までの受診

詳しくは健保ホームページをご確認ください



手厚い検査が受けられる人間ドック

人間ドックは、生活習慣病の予防やがんなどの疾病の早期発見を目的とした任意の健康診断です。会社で行う健康診断や特定健診などと比べて検査項目が多く、手厚くより精密な検査が受けられるため、病気や異常を発見できる可能性が高くなります。

病気のリスクが高くなる年代になったら、健康チェックができる人間ドックの受診を検討しましょう。

ポイント1

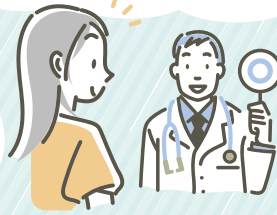
通常の健康診断より精密な検査で健康状態をチェックできる

ポイント2

当日、医師から結果に基づいた説明があるなど、受診後のフォローが手厚い

ポイント3

病気の早期発見・早期治療につながりやすい



受けた後は放置しないできちんと確認

健診や人間ドックは「受けて終わり」ではありません。受診したらその結果を確認し、健康管理に活用することが大切です。健診や人間ドックの結果は体の発しているメッセージですから、放置せず病気を防ぐために有効活用しましょう。

健診で異常を指摘されたら…



かかりつけ医が

いる

健診結果を持参してかかりつけ医を受診

いない

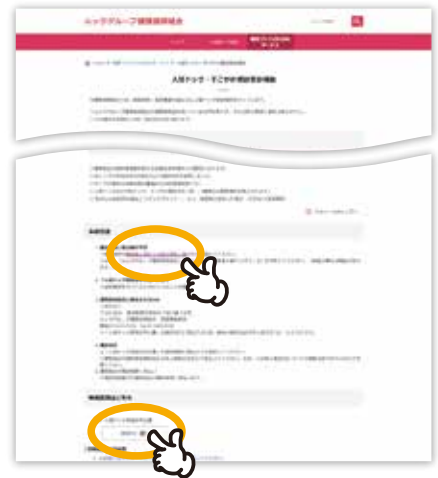
健診を受診した医療機関（もしくは近隣の医療機関）に相談

人間ドックの申込方法

① まずはルックグループ健保のホームページへ。



② 「健康づくりのためのサービス」をクリック、「人間ドック・すこやか健診受診補助」へと進む。



③ 「健保連人間ドック指定施設一覧」から指定施設を検索。「健保連人間ドック」「ルックグループ健保」と伝え、予約する。

④ 「人間ドック等受診申込書」に記入後、受診1週間前までに健保へ提出する。

こちらからご覧になれます





須賀俊行氏が新理事長に就任しました

令和2年12月から当健保の理事長を務められた水野信之氏に代わり、株式会社ルックホールディングス人事総務部の須賀俊行氏が1月31日付で後任理事長に就任しました。



家庭用常備薬が品数豊富でお求めやすい価格に

令和4年度より家庭用常備薬の委託業者を(株)アーテムに変更しております。従来の委託業者より幅広く、品数も多いのが特長です。同封のチラシ以外にもWebでは医薬品、健康食品、化粧品、健康器具、歯磨き用品の衛生用品等、500品以上の商品がお求めやすい価格にて販売しております。疾病予防や健康管理の一助としてご利用ください。



ホットヨガ「LAVA」が特別価格でお得に通えます

新たにホットヨガLAVAと契約し、お得な価格でご使用できます。LAVAは日本最大規模のホットヨガスタジオです。現在、440店舗以上(令和4年12月現在)を展開し、そのほとんどが駅徒歩3分以内。体験者数は240万人(令和4年11月現在)を突破し多くの方にご利用いただいております。多様な目的に合ったプログラムで20代~50代以上の幅広い世代から支持されています。汗をかき、心身ともに健康な体を目指しませんか。



出産育児一時金が変わりました

被保険者・被扶養者が出産したときに健保から支給される出産育児一時金について、令和5年4月より42万円から50万円に引き上げられました(産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は40.8万円から48.8万円に引き上げ)。



新しいホームページは ご覧になりましたか?

昨年10月より健保HPがリニューアルされ、さらに見やすくなりました。最新のお知らせをチェックしたり、各種申請・手続きを行う際はぜひ当健保のホームページをご活用ください。

<https://www.lookgroup-kenpo.or.jp/>



あなたの心は
大丈夫？

ココロ メンテ 通信



質
問

仕事の疲れとストレスから、つい夜中にドカ食いしてしまい、朝になると後悔の繰り返し…。やめたいのにやめられません。

30代の秋山さん（仮名）はストレスがたまると会社帰りにコンビニに行き、脂っこい総菜やスナック菓子を買って食べてしまいます。どうしたらドカ食いをやめられるでしょうか。

食べなければいいと分かっているけど、やめられないので余計に苦しいですね。

後悔の繰り返しとのことですが、ドカ食いした自分を責めていませんか？ 食べることに後ろめたさを持っていたりしていませんか。

過食する人は、食べるのが悪いこと、恥ずかしいことと思って、食欲をコントロールできない自分を意志が弱いと責めていることが多いのです。

でも悪いことではないので、そんなふうに思わなくても大丈夫ですよ。「今は理由があるから仕方ない。これも私なのだ」と認めてあげてくださいね。

過食は意志が弱いからではなく、疲れやストレス、ホルモンバランスの乱れなどさまざまな要因が重なっていることが多いものです。できれば違う方法でストレスを発散できるようにしていきましょう。

運動する、カラオケで熱唱するなど良い方法です。悩みを信頼できる人に話すこともよいですね。「そうなんだね」と受け止めてもらうだけでも心が軽くなりますし、言葉にすることで気持ちが解放されます。

ご相談者さまに合った方法を取り入れていただければと思いますが、私のお勧めは「書く」ことです。イライラしたこと、もやもやしていること、悩んでいること、自分の中にあるネガティブな気持ちをとことん吐き出すのです。紙に書いてもいいですし、スマホのメモ帳に入力しても構いません。

ストレスを文字化することで、客観性が生まれ心が軽くなります。頭でぐるぐる悩んでいるときには分からなかったような気づきが得られることも多いです。書くことはお金もかかりませんし第三者も必要ないので、手軽に始められますよ。

すぐに過食をやめようと思わずに、時間をかけてじっくり取り組んでみてください。

ただし、ストレスによる過食も一定のレベルを超えると、摂食障害などの心の病気に発展する場合があります。もし自分で対処できないような場合は、早めに専門機関（精神科・心療内科など）を受診されることをお勧めします。



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づき、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



新健康ポータルサイト 導入しました

PepUp.

変わる わたしの 健康年齢

健康クイズ、
ウォーキング等の
イベント参加や健康改善で
ポイントも貯まる!
今すぐ登録を!
新規登録で500P
プレゼント

- 貯めたポイントで
ほしい商品と交換
- 健康年齢 &
健診結果確認
- 健康チャレンジで
ポイントが貯まる
- 自分にあった
健康記事
- 医療費通知が
いつでも見れる
- ジェネリック
医薬品の確認
- 日々の記録 &
やることリスト
- 健保からの
お知らせ

「日々の記録」入力でポイントプレゼント!

「日々の記録」から歩数・体重・睡眠時間を入力すると、
それぞれ1日ごとに3ポイントもらえます。
※14日前まで遡り、ポイント付与

イベント参加でポイントGET!
チャレンジしてみませんか



開催期間 6/1木 ~ 6/30金

参加方法 Pep Up 内健康クイズ参加ページより

※本イベントは開催期間中のみ、何度も挑戦可能です。
※クイズの成績によりペップポイントを進呈します。

クイズに答えて
500ポイントGET!
間違えても…
何度でもチャレンジOK

ポイント貯めて
商品と交換!!

あなたの健康を維持・改善するためのヘルスケアプラットフォームです。
健康状態を見える化し、あなたの健康活動をサポートします。



紹介動画は



こちらから

Pep Up 新規登録方法

1 Pep Up 登録申請フォームへアクセス



URL <https://pepup.life/users/ekyc/us50M90m/issues/new>

2 本人情報の入力

保険証の記号・番号等必要なご本人様の情報をご入力ください。

3 送付先のご入力

記載の注意事項を確認いただき、「本人確認用コード」の送付先住所を入力してください。

4 入力事項の確定

利用規約を確認し「登録」ボタンを押してください。

5 「本人確認用コード」のお届け

「本人確認用コード」と登録手順が印字されたハガキが送付されます。ハガキが届きましたら記載の手順に沿って登録してください。

登録申請フォーム

本人確認用コード案内ハガキサンプル

ご登録方法についてご不明点等ある方は、
専用お問い合わせフォームよりご連絡ください。

ルックグループ健康保険組合

Pep Up お問い合わせフォーム

URL <https://pepup.life/inquiry>





春風に泳ぐ鯉のぼりと 小江戸の街を歩く

栃木市は、家康の没後、朝廷からの使い(例幣使)^{れいへいし}が通った宿場町として、さらには江戸との舟運で栄えた問屋町として「北関東の商都」と呼ばれた街。今は「蔵の街」としても知られ、起伏もなく、多くの観光名所があるため、景観を楽しみながらのウォーキングができる。

栃木駅北口を出て、左前方の大通りを300mほど進むと「巴波川」沿いに整備された「蔵の街遊歩道」の案内板が見えてくる。そこが蔵の街散策の出発地点だ。

小江戸と呼ばれる歴史ある景観の中を流れる巴波川は、江戸時代から昭和初期にかけて舟運により、北関東の商都、として栃木市の発展に大きな役割を果たした、市のシンボルでもある。市民との関わりも深く、毎年3月中旬から5月中旬にかけては、巴波川に約1000匹の鯉のぼりが約600mにわたってつるされる。色とりどりの鯉のぼりが風に乗って泳ぐ姿は、春の風物詩となっている。

また、栃木市には、江戸時代に江戸との交易で栄えた豪商たちの立派な邸宅が数多く残っており、一般開放によって、当時の暮らしぶりを今に伝えている。「横山郷土館」

と「岡田記念館」もその一つだ。横山家は、麻問屋として富を成し、個人で銀行を営むほどの成功を収めていたという。岡田家は、江戸時代に未開地を開墾して村民に生活の基礎づくりを指導し、安定した村落づくりに貢献したといわれている。

県道栃木粕尾線まで出たら折り返して、栃木市のメインストリートである蔵の街大通りを歩いて行く。すると、風情ある街並みの中でひととき目を引くモダンな建物「とちぎ山車会館」が見えてくる。縦長の蔵のような入り口は、大きな山車の出し入れができるようにするためだそうだ。

コースの締めくくりは「栃木市アンテナショップまちの駅コエド市場」へ。栃木産とちおとめのシェイクの甘酸っぱさが歩いた体にしみる。





2 横山郷土館

明治時代の豪商である横山家の貴重な史料などを展示した資料館。横山家は店舗の右半分が麻問屋、左半分が銀行を営んでおり、その建物には、当時をしのばせる帳場などが再現されている。



横山郷土館離れは、外観は洋風、内部は和風が基調の和洋折衷の建築。

DATA 時間：9:00～17:00
※入館は30分前まで／休：月曜（祝日の場合は翌日）、年末年始
／電話：0282-22-0159

敷地内に保存されている栃木最古の理髪店「市村理髪館」。



3 岡田記念館

550年以上の歴史を持つ旧家である岡田家の屋敷を公開した施設。約4,000坪にも及ぶ広大な敷地では、江戸時代から近代にかけての建築や庭園、岡田家伝来の宝物を鑑賞することができる。

DATA 時間：9:00～17:00※入館は30分前まで／休：月～木曜（祝日は開館）、年末年始／電話：0282-22-0001

1 巴波川

栃木県南部を流れ、市の街中を走る川。元和3（1617）年に、徳川家康の霊柩を久能山から日光山へ改葬した際、御用荷物などを栃木河岸に陸揚げしたことから舟運が発達し、関東と南東北の流通を結ぶ結節点として、栃木の間屋業、製造業の発展を支えた。



蔵の街遊覧船では、船頭が巴波川沿いを30分ほど案内してくれる。



4 とちぎ山車会館

2年に1度開催される「とちぎ秋まつり」の興奮がいつでも楽しめる施設。デジタル技術を駆使した演出と実物の山車3台で祭りを再現している。

DATA 時間：9:00～17:00※入館は30分前まで／休：1・2・3・7・8・12月の月曜（祝日の場合は翌日）、年末年始、展示替えによる臨時休館あり／電話：0282-25-3100



栃木市マスコットキャラクター「とち介」のグッズも充実している。

5 栃木市アンテナショップ まちの駅コエド市場

栃木市の魅力を発信する「まちの駅」。店内で毎朝焼き上げるパンや、地元の農産物や農産加工品、小江戸ブランド商品などを販売している。店内にはイトインスペースやラジオブースもある。

DATA 時間：9:00～18:00／休：火曜、年末年始／電話：0282-25-7411

※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5年度予算のお知らせ

第128回組合会において、令和5年度予算が決定いたしました。

予算総額

8億 3,619万円

健康・介護保険料率の維持

令和5年度は、健康保険、介護保険ともに現行料率にて事業を運営いたします。



健康保険		令和5年度
保険料率	事業主	4.85%
	被保険者	4.35%
	計	9.20%

介護保険		令和5年度
保険料率	事業主	0.95%
	被保険者	0.95%
	計	1.90%

令和5年度の予算編成

健康保険の収入は、保険料収入が4億4,407万円、前年度繰越金が3億8,000万円、その他を加え、合計8億3,619万円です。

一方、支出は、保険給付費2億9,640万円、高齢者支援が主な目的の納付金が2億2,397万円、保健事業費1,800万円、事務費5,145万円、予備費2億2,031万円、その他を加え合計8億3,619万円です。

経常収支は1億4,299万円の赤字、経常外収支は1億4,299万円の黒字です。

介護勘定は、収入では保険料収入が6,155万円、前年度繰越金が1億9,100万円、雑収入を加えた収入計は2億5,255万円、支出では介護納付金が4,926万円、予備費が2億329万円、雑支出等を加えた支出計は2億5,255万円です。

予算編成の基礎となった数値

健康保険被保険者数	1,220人	(男 438人、女 782人)
健保平均標準報酬月額	290,000円	
平均年齢	43.59歳	(男 43.62歳、女 43.57歳)
被扶養者数	409人	(扶養率 0.34)
前期高齢者数	92人	(加入率 4.927691)
介護保険第2号被保険者数	904人	
介護平均標準報酬月額	320,000円	

医療費の節約にご協力を! 大切な医療費を無駄にしないためにも、賢く医療を受けましょう。

× はしご受診

同じ病気で複数の医療機関を転々すると、それぞれの場所で同じ検査を受けたり薬を処方され、医療費がかかるほか、体に負担のかかるおそれも。

× おねだり受診

患者の方から、必要のない注射や検査をお願いすると、余計な医療費が増えるばかりです。

× 緊急時以外の時間外受診

急病でないのに時間外や休日に受診すると、割増料金を支払う必要があるほか、救急医療の妨げになります。

× なんでも大病院受診

軽い病気やけががですぐ大病院にかかると特別料金など余分な費用がかかります。まずは「かかりつけ医」の受診を心がけましょう。



令和5年度 収入支出予算の概要

健康保険

- 被保険者と事業主が毎月の給与と賞与から支払う保険料の総額
- 健保組合の事務費に対する国からの補助金
- 健保組合間の助け合い事業のための保険料
- 前年度の決算残金より繰り越した額
- 収入の不足分を補うため別途積立金を取り崩し繰り入れる額及び退職する役員に退職金を支払うため退職積立金を取り崩し繰り入れる額
- 健保組合間の助け合い事業から高額医療費等に交付される額
- 準備金・別途積立金等の利子など

収入の部

科目	予算額(千円)	前年比(%)
保 険 料	443,900	91.86
国庫負担金収入	170	91.40
調 整 保 険 料	6,462	92.69
繰 越 金	380,000	282.79
繰 入 金	2,200	100.00
財政調整事業交付金	1,500	30.00
雑 収 入	1,487	1.31
そ の 他	469	108.82
収 入 合 計	836,188	112.06

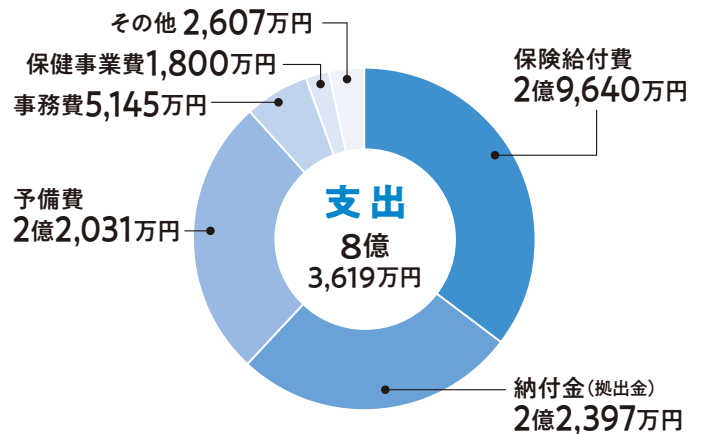
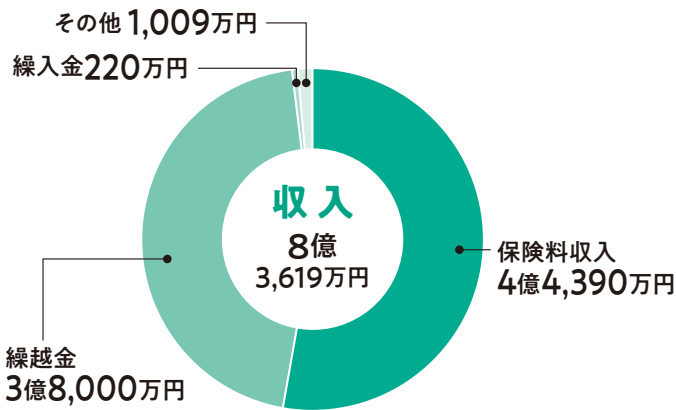
一人当たり(円)
363,852
139
5,297
311,475
1,803
1,230
1,219
384
685,400

支出の部

科目	予算額(千円)	前年比(%)
事 務 費	51,445	88.38
保 険 給 付 費	296,402	79.31
法 定 給 付 費	287,457	79.51
付 加 給 付 費	8,945	73.34
納 付 金	223,965	799875.00
前期高齢者納付金	118,599	1694271.43
後期高齢者支援金	105,363	1317037.50
退職者給付拠出金他	3	23.08
保 健 事 業 費	18,000	77.63
財政調整事業拠出金	6,462	92.67
積 立 金	800	72.73
そ の 他	18,808	1530.35
予 備 費	220,306	78.19
支 出 合 計	836,188	112.06

一人当たり(円)
42,168
242,952
235,620
7,332
183,578
97,212
86,363
2
14,754
5,297
656
15,416
180,579
685,400

- 健保組合の事務や事務所家賃等に要する費用
- 業務外の事由による病気、けが、死亡、お産を対象とする給付費
- 前期高齢者医療制度(65歳~74歳が加入)や後期高齢者医療制度(75歳以上)への納付金・支援金など
- 広報誌発行や疾病予防のための事業、特定健診・保健指導などの実施に当てる費用
- 健保組合間の助け合い事業のための拠出金=支出の調整保険料
- 保険料収入の減少や医療費の増加など予算金が不足した場合の費用



介護保険

収入の部

科目	予算額(千円)	前年比(%)
介護保険料収入	61,549	97.41
繰越金	191,000	368.89
繰入金	0	—
雑収入	2	0.00
収入合計	252,551	132.41

支出の部

科目	予算額(千円)	前年比(%)
介護納付金	49,258	—
還付金	1	1.00
雑支出	1	100.00
予備費	203,291	106.64
支出合計	252,551	132.41

おいしく食べて旅行気分

世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

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

世界各国で食べられている

健康的なレシピをご紹介します。

今回は、トロピカルな雰囲気を感じられる

彩り鮮やかな丼ともちもち食感のデザートです。

スマホでも見られる!

ロミロミサーモンボウル



ハワイのレシピ



太平洋のほぼ中央部に浮かぶ常夏の島ハワイは、多民族が独自の食文化を築いているアメリカ50番目の州です。中でも、アジアからの移民であるポリネシア人の食文化では、豚肉をバナナの葉で包んで蒸すなど、蒸し焼きの調理法が主流。余分な脂を落とせて、とてもヘルシーです。また、生の魚介や海藻類が食されるのも特徴です。



ロミロミサーモンボウル

■399kcal ■たんぱく質16.0g ■脂質6.2g ■炭水化物73.7g ■塩分相当量2.0g ※すべて1人分

細かく刻んだ野菜と生のサーモンを混ぜ合わせたハワイの前菜料理「ロミロミ」を井にアレンジしたレシピ。「ロミ」とは、ハワイ語で「もむ、混ぜ合わせる」という意味です。野菜を加熱せず食べることで、栄養の損失が少なく済みます。また、サーモンの脂を生かしてとろみとコクを出しているの、余分な油を足さずカロリーが抑えられます。

作り方

調理時間40分

- 1 サーモン、パプリカ、きゅうり、トマトを1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。こねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに①とAを入れてよく混ぜたら、冷蔵庫で30分冷やして味をなじませる。

POINT



サーモンの脂が全体に回り、トロっとするまで混ぜましょう。

- 3 ご飯を器によそい、②のをせたら、こねぎを散らす。

材料(2人分)

- サーモン(刺し身用)……………100g
- パプリカ(赤・黄)……………各1/8個
- きゅうり……………1/2本
- トマト(湯むきしたもの)……………1/4個
- たまねぎ……………1/8個
- A おろしにんにく、しょうが……………各1片
- 酢……………小さじ1
- 輪切りとうがらし……………少々
- 塩、こしょう……………適量
- ご飯……………2膳分
- こねぎ……………少々

ヘルシー食材 サーモン

高たんぱく質、低糖質で良質の脂肪を含む魚です。身は赤い色をしています、白身の魚に分類されています。豊富に含まれるアスタキサンチンは、抗酸化作用が高く、美肌作用や疲労回復作用が期待できます。サーモンとさけの違いは、生食できるかできないか。さけにはアニサキスなどの寄生虫がいるため基本的に生食には向いておらず、加熱して食べるのが一般的ですが、サーモンは生食できます。ハワイでは、ロミロミサーモンやロールずしで生食したり、塩、こしょうなどシンプルな味付けで焼いたりして食べられています。



ハウピア

スマホでも見られる!



■250kcal ■たんぱく質2.0g ■脂質16.0g
■炭水化物25.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

ココナッツミルクから作られるハワイの伝統的なデザートで、ルアウ(ハワイの宴会)に欠かせません。ハワイ語で「ハウ」は「冷やす、固める」、「ピア」は「タシロイモ」を意味していますが、タシロイモは手に入りにくいので、コーンスターチで代用します。生クリーム・牛乳などを一切使わず、濃厚でコクのあるおいしさです。

材料(2人分)

- 水……………大さじ3
- ココナッツミルク……………1/2缶(200ml)
- コーンスターチ……………大さじ2.5
- パイナップル(角切り)、……………各適量
- 砂糖……………大さじ2.5
- ハーブ(ミント、チャービルなど)
- 塩……………ひとつまみ

作り方

調理時間10分(冷やす時間を除く)

- 1 鍋に水、コーンスターチ、砂糖、塩を入れて溶かす。
- 2 ココナッツミルクを加えて中火にかけ混ぜる。沸騰したら弱火にしてゴムべらなどで混ぜながらとろりとするまで2~3分煮る。
- 3 型に②を流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やして固める。
- 4 ③に角切りのパイナップル、ハーブを飾る。



ヘルシー食材 ココナッツミルク

熱帯性気候の地域で育つココナッツは、「捨てる部分がない」といわれる万能の実。成熟した種子の固形胚乳から作られるココナッツミルクは、水溶性食物繊維やミネラルが豊富。含まれる脂肪酸は中鎖脂肪酸(MCT)で、エネルギーになりやすく体脂肪になりにくのが特長です。ハワイでは、デザートや白身魚を煮たりするのに使われています。



動画でも  見られる

3分 やる気をUP! ストレッチ

デスクワークの合間にできる、リフレッシュできてやる気もUPするストレッチを紹介します。

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

呼吸筋のストレッチ

デスクワークを長時間続けていると、背中が丸まり呼吸が浅くなりがちに。また、緊張や不安、ストレスを感じたときも、呼吸は浅くなります。そこで、肺の周りの筋肉をストレッチすることで呼吸の質が改善し、自律神経が整い、やる気アップやストレス解消につながります。座って行っても、立って行ってもOKです。

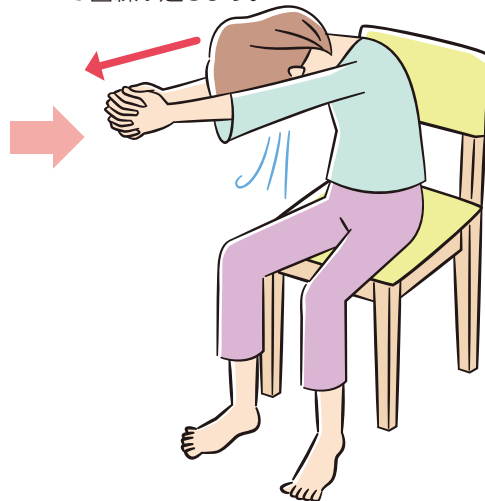
背中ストレッチ

呼吸は胸やおなかを意識しがちですが、肋骨の後ろ側や肩甲骨の動きも、肺を広げたり閉じたりする呼吸運動に深く関係しています。背中の凝りをほぐすことで、呼吸の質が改善します。呼吸が浅いと感じたときや肩凝り・腰痛を感じたときにお勧めです。

1 腕を前に伸ばし、手を組みます。



2 背中を丸めて前かがみになり、腕を前に伸ばします。そのままの姿勢で鼻から4～6秒吸って口から4～6秒吐く深呼吸を3～5回繰り返します。



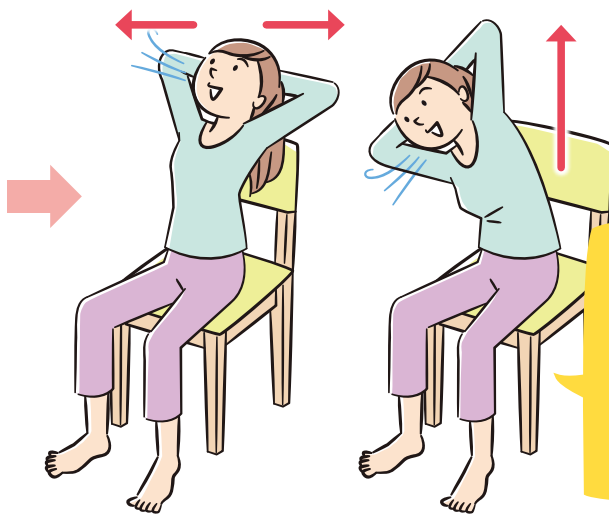
胸張りストレッチ

胸や肋骨、横隔膜などの呼吸筋をほぐします。特に猫背になりがちなお勧めです。

1 両手を頭の後ろで組みます。



2 鼻から息を吸って口から吐きながら肘を横に張るようにして胸を伸ばし、10秒キープします。次に、左肘を上げるように右に傾け、左脇を伸ばして10秒キープします。反対側も同様に。



肘の位置を自分が気持ちいいと感じる箇所まで止めてみましょう。自分だけのオリジナルのストレッチになります。

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 エコ活

エコなメリット

ECOLOGY

環境面

葉物野菜の根や芯など、本来捨てる部分を使うことで、生ごみの量を減らすことができる。

ECONOMY

経済面

わざわざ苗やタネを買わずに家庭菜園が楽しめる。余らせがちな葉味も必要なときに少量ずつ使える。

再生栽培できる野菜の活用

環境的にも経済的にもエコな暮らしのアイデアをご提案。今回は野菜を無駄なく食べられる再生栽培の方法と、再生野菜を使ったお料理をご紹介します。

今回の先生 **大橋 明子**さん イラストレーター 家庭菜園&料理愛好家

再生栽培の魅力を、雑誌、Web、テレビ等で紹介。著書は『食べて、育てる しあわせ野菜レシピ』（集英社インターナショナル）、『観て楽しい育てて美味しい 野菜の再生栽培』（産業編集センター）など多数。YouTube「食&植」チャンネルでは栽培をメインにおいしいレシピなども紹介。



初心者でも
失敗しない

再生栽培にお薦めの野菜 BEST 3

こまつな

生命力が強いので
通年栽培でき、栄養満点！



根が付いているこまつなの株元の中央に生える小さい葉を残し、4cmくらいの所で切って水に根の部分半分漬ける。土植えの直後は葉が数日しなっとするが根付くとピンとする。



葉が7~8枚、8~10cmくらいまで育ったら食べ頃。少しずつ間引くイメージで外側の葉から摘み取る。



ベビーリーフのようにサラダに入れるほか、彩りが良いのでチャーハンの具材や納豆トーストにトッピングするのもお勧め。

にんじんの葉っぱ

セリ科特有の爽やかな香りが
料理のアクセントに！



ヘタから1cmくらいを残して切り、5mmほど水を張ったお皿にのせる。時々ヘタにも水をかけると葉がよく育つ。



水は1日1回程度交換し（冬場は2日に1回）、にんじんやお皿がヌルヌルしていたら洗い流す。葉が10cm程度まで育ったら収穫できる。



香りが良いので、魚料理のソースや卵焼きに入れたり、料理に添えるなど、同じセリ科のイタリアンパセリのように使える。

ミント

手作りスイーツに添えれば
お店の仕上がりにランクアップ！



ミントの茎にある節が2つ以上あれば再生可能。葉が水に漬からないようにグラスなどに入れておくと節から根が出てくる。根が出たらプランターなどに移し替える。



ミントは害虫に強く、生命力が強いのであつという間に増える。先端の葉から収穫することで、そこから枝分かれしてこんもりと茂るようになる。



摘んでケーキやアイスクリームの上に飾ったり、大量に収穫できたらフレッシュミントティーやモヒートに使うのもよい。

ルク子の 教えて キーワード

今回の Key Word マイナンバーカードと保険証



現在進められているマイナンバーカードの保険証利用。これまでとといった何が変わるのでしょうか。



マイナンバーカードを
保険証として
使うメリットは？

就職・転職の際などに保険証の切り替えの必要がなくなり、本人が同意すれば、全国どこにいても医療機関や薬局で過去の服薬履歴や特定健診情報などが確認できます。
※事前にマイナンバーカードの取得と健康保険証としての登録が必要です。

個人情報が漏えいする
リスクはありませんか？

顔写真入りのため、なりすましなどの悪用は困難です。また、カード内のICチップには本人証明として「電子証明書」が入っており、不正に読みだそうとするとICチップが壊れます。万が一、紛失したときは一時利用停止も可能なため、マイナンバー総合フリーダイヤル（0120-95-0178）に連絡を。

まだ使える医療機関が少なく、
保険証での受診より窓口負担も
高くなると聞きました

令和5年4月から保険医療機関・薬局に対し、原則オンライン資格確認等のシステムの導入が義務付けられ、設置が進められています。また窓口負担額も改定され、マイナンバーカードを利用した方が初診料等の窓口負担が低くなりました。

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！

龍上海 赤湯
からみそラーメン2人前
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.117）」係 FAX：03-3478-0208

【締め切り】2023年5月31日（水）

※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。

秋号のヘルシークイズ 正解はC、G、I