

来年
4月1日
から

事務所・飲食店・ホテル などが禁煙に！

2018年7月に成立した改正健康増進法により、今年7月からたばこによる健康への影響が大きい子どもや病気の人に配慮し、学校や病院、児童福祉施設、行政施設などが「敷地内禁煙」となりました。さらに、来年4月からは、飲食店を含むほとんどの施設が原則、屋内禁煙となり、受動喫煙防止に向けた取り組みが本格化します。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。

改正のポイント

- 1 「望まない受動喫煙」をなくす
- 2 受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者に特に配慮
- 3 施設の類型・場所ごとに対策を実施

違反者には最大30～50万円の過料があります！

2020年
4月1日～

事務所・飲食店・ホテルなど

事務所・規模の大きい飲食店・新設の飲食店など



喫煙可能な施設には標識の掲示が義務づけられ、外からでもわかるようになります。

規模の小さい既存の飲食店



すべての施設で、喫煙エリアは、客・従業員ともに20歳未満は立ち入れません。

たばこクイズ



喫煙と老化について、次の人たちの発言は○(正しい)でしょうか、×(正しくない)でしょうか？

1 たばこを吸っている人は吸わない人に比べて、耳が遠くなりやすいらしいよ。

2 たばこを吸っている人は目の老化も進みやすく、加齢黄斑変性になりやすいんですって。

3 たばこを吸っていると血管性認知症になりやすいらしいよ。でもアルツハイマー病は、たばこ関係ないでしょ。

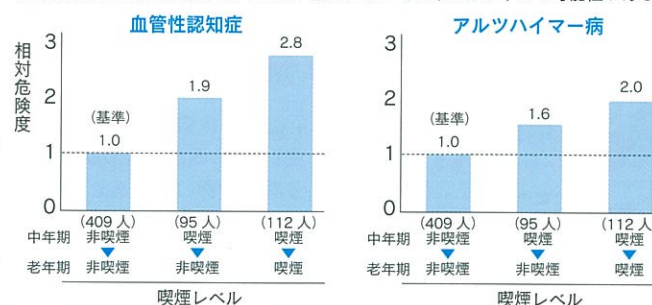
答え

1 ○ 国立国際医療研究センターの調査では、喫煙している人は喫煙していない人に比べて、高音域の聴力低下リスクが60%も高くなっていました。

2 ○ 視界がゆがんだり、見たいところが暗くなる加齢黄斑変性は、失明につながる危険な病気。加齢と喫煙が主なりリスク要因です。

3 × たばこを吸っている人は、血管性認知症だけでなくアルツハイマー病のリスクも高くなります。

●喫煙レベルの推移と認知症発生の相対危険度 (1973～2005年)
持続喫煙は認知症の危険因子であり、禁煙するとそのリスクが下がる可能性がある



調整因子：年齢、性、学歴、高血圧、降圧薬服用、心電図異常、糖代謝異常、BMI、血清総コレステロール、脳卒中既往歴、飲酒
「久山町研究からみた認知症の予防」より一部改変

薬のもらいすぎにもご注意！ 病院にかかりすぎていませんか？

「頻回受診」「重複投薬」という言葉を聞いたことはありますか？

必要以上に医療機関を受診したり(頻回受診)、同じ効きめの薬を複数の医療機関から処方されること(重複投薬)をいいます。こうした受診は医療費がかさみ、体に悪い影響を及ぼすこともあります。

たくさん受診しても早くよくなりません

必要以上に何度も病院を受診すると、むだなお金や時間がかかり、同じ検査を繰り返して体にも負担がかかります。通院のペースがわからなければ、主治医に相談しましょう。



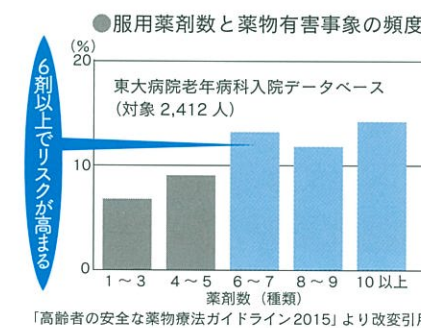
軽い不調は受診しなくてもいい場合も

かぜなど軽い体調不良であれば、まずは自宅で休養をとって様子をみることも大切です。感染症の流行期にむやみに病院に行くと、かえって感染のリスクを高めてしまう恐れもあります。



薬には悪影響もあります

複数の病院を受診すると、薬がたくさん処方されて医療費がかさむだけでなく、同じ作用の薬を重複してのんでしまうなど、薬の悪影響も心配です。



かぜに抗菌薬は効きません

抗菌薬(抗生物質)は肺炎など細菌が原因の病気に効果のある薬で、ウイルスが原因のかぜには効きません。そればかりか、むやみに抗菌薬を使うと耐性菌が出てくる恐れも。「抗生物質をください」とねだるのはやめましょう。



「お薬手帳」と「かかりつけ薬局」で薬のトラブルを防止

お薬手帳は保険証等と一緒に携帯し、薬局だけでなく医師にも見せましょう。薬が余っている場合は医師や薬剤師に伝えましょう。かかりつけ薬局は、重複投薬や残薬(余った薬)を確認してくれるだけでなく、軽症の場合には市販薬の相談にもものってくれる「セルフメディケーション」の強い味方です。

スマホなら忘れることも少ないし、いつでも確認できますよ！

定期的に
同じ薬局を
利用する場合は...

お薬手帳の提示で
40円お得！
※自己負担3割の場合



市販薬のほうが安いケースも

医療用医薬品と同じ成分を含む市販薬を「スイッチOTC医薬品」といいます。市販薬は健康保険が使えないので高いと思いがちですが、初診料等も含めると市販薬のほうが安い場合もあります。

市販されている医療用医薬品の一例
ロキソニン錠(解熱鎮痛薬)、ムコダイン錠(鎮咳薬)、アレグラ錠(抗ヒスタミン剤)、ガスター錠(胃腸薬)など

レシートは捨てないで！

スイッチOTC医薬品は、医療費控除やセルフメディケーション税制の対象です。

ねぎとパプリカのマリネ



1人分
73kcal
塩分 0.5g

材料 (2人分)

ねぎ……………1本
(切れ目を入れて4cmくらいに切る)
パプリカ(赤・黄)……………各1/2個
(幅1cmに切って長さを半分に切る)
オリーブ油……………大さじ1/2
すし酢……………大さじ1

作り方

①ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。

Check ねぎ

ニラやねぎに含まれるアリシンは血行を促進し、体を温める働きをします。

みかんのしょうがコンポート

材料 (2人分)

A しょうが……………小1かけ(千切り)
水……………1カップ
砂糖……………大さじ2
みかん……………2個(皮をむいて半分に切る)

作り方

①鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらみかんを加えてひと煮して、火を止める。粗熱がとれたら盛りつける。

Check みかん

かんきつ類はビタミンCが豊富。1個(約100g)で1日に必要なビタミンCの約3分の1が補えます。



1人分
77kcal
塩分 0.0g

主食、主菜、副菜のバランスごはん+体を温める食材を!

体を温め平熱を上げると免疫力が高くなる、といわれていますが、その免疫力を正しく測る方法はまだ存在していません。そもそも免疫力を維持、増進するには日ごろから、「主食、主菜、副菜がそろった食事」ができていくことが大切です。そのうえで寒い時期は体を温める食材(ねぎやしょうが、ニラなど)を取り入れるのがおすすめです。

また、かぜやインフルエンザを予防するために、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐβカロテンや、ウイルスと戦うのに必要なビタミンCの摂取が大切。ニラ、ニンジンなど緑黄色野菜はβカロテン、秋・冬が旬のかんきつ類やブロッコリー、通年ありますが、パプリカはビタミンCが豊富です。



体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。

おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう!



1人分
344kcal
塩分 3.9g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

(アレンジ活用術!)

スープに豚肉のビタミンB₁やうまみが出てるので、メにごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。

ニラたっぷり坦々鍋

材料 (2人分)

●肉みそ

植物油……………小さじ1
ねぎ……………大さじ1(みじん切り)
しょうが……………1/2かけ分(みじん切り)
豚ひき肉……………100g
A [酒・しょうゆ・甜麺醤]…各小さじ2(合わせておく)
こしょう……………少々

●鍋のベース

B ラー油……………小さじ1/2
豆乳・水……………各1と1/8カップ
鶏がらスープの素……………大さじ1/4
しょうゆ・練りごま…各大さじ1と1/2
もやし……………1袋(ひげ根を取る)
ニラ……………1束(ざく切り)

作り方

①肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
②鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラをのせる。
③②の上に①をのせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

Check ニラ

ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミンB₁の働きを助け、疲労回復を促します。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

流行前に
受けましょう

インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年 12 月～3 月。ワクチンの効果は接種の 2 週間後から約 5 カ月間とされていますので、毎年 12 月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13 歳未満）の場合は、4 週間あけて 2 回接種するのがよいとされているので、1 回目は 10 月～11 月に受けましょう。

2019 / 2020 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・A/Brisbane（ブリスベン）/02/2018（IVR-190）（H1N1）pdm09
- ・A/Kansas（カンザス）/14/2017（X-327）（H3N2）
- ・B/Phuket（プーケット）/3073/2013（山形系統）
- ・B/Maryland（メリーランド）/15/2016（NYMC BX-69A）（ヒクトリア系統）

インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができ、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、右のような対策も欠かさないようにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の 2 種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大事です。とくに、人が多く集まるところではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに！



どんな症状が出たらインフルエンザ？

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。下記の重症化のサインが見られる場合は、すぐに病院を受診してください。

かぜとインフルエンザの違い	
かぜ	インフルエンザ
症状 鼻水やのどの痛みなど局所症状	症状 38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
流行の時期 一年を通してかかることがある	流行の時期 1 月～2 月が流行のピークただし、4 月～5 月まで散発的に流行することもある

重症化のサイン

子どもの場合



- けいれんしていたり、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人の場合



- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

インフルエンザ予防接種助成のご案内

インフルエンザの発病予防と重症化予防をはかるため、予防接種費用の助成を行います。

- **対象者** 被保険者および被扶養者（いずれも年齢制限なし）
- **申請受付期間** 令和元年 11 月 1 日（金）～令和 2 年 1 月 31 日（金）（健保必着）
- **助成額** 被接種者 1 人につき 1,000 円（ただし、今年度の接種金額の合計が 1,000 円を超えている被接種者に限る）
- **申請回数** 申請受付期間内に被保険者 1 人につき、被扶養者も含め 1 回のみ
- **手続き** インフルエンザ予防接種助成申請書（各事業所健康保険担当部署にお尋ねください）、接種に係る領収書で必要事項が記載されているもの（コピー可）を事業所担当者に提出してください。
※任意継続被保険者については、直接健康保険組合までご連絡ください。
また、申請書は当健康保険組合ホームページからダウンロードすることもできますのでご利用ください。
(<http://www.shiga-nokyokenpo.or.jp/>)



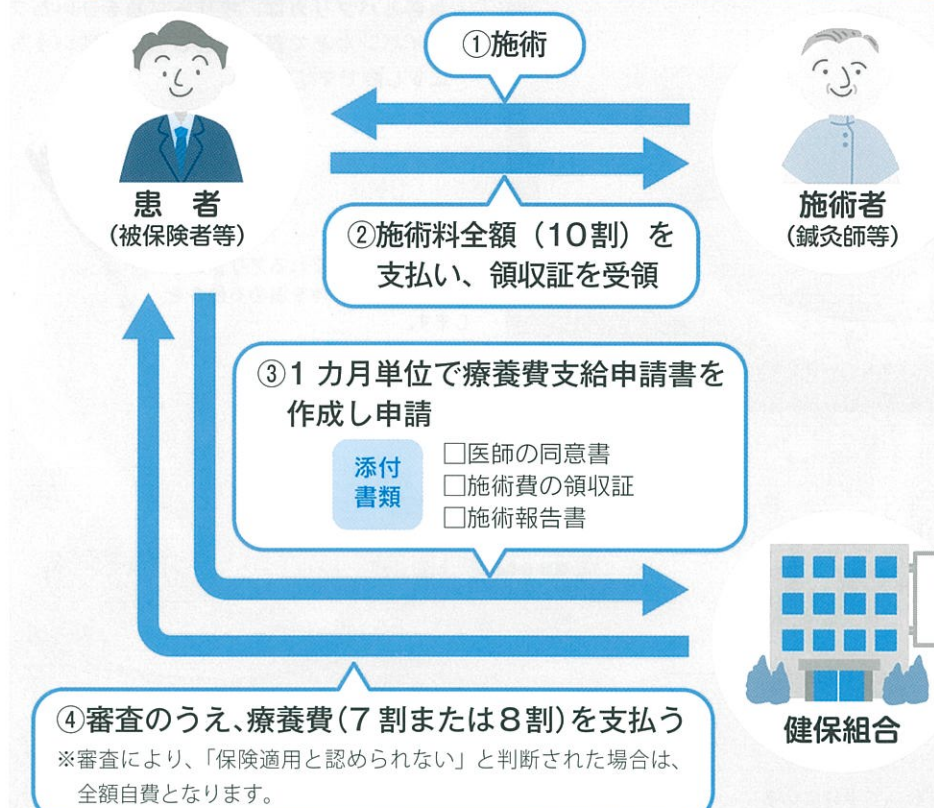
POINT

患者はあらかじめ医療機関（病院等）で医師の診察を受け、鍼灸師等の施術に関する「同意書」の交付を受ける必要があります。同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は 6 カ月です。

- ※あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術の場合、同意書に基づく療養費支給可能期間は 1 カ月です。
- ※施術期間が 6 カ月を超える場合、医師による再同意書の交付が必要です。

償還払い

患者が施術所で全額を支払い、後日健保組合へ療養費を申請する



健康保険が適用されるのは下記の場合のみです

はり・きゅうの場合

慢性病で、医師による適当な治療手段がない場合に限り健康保険が使える

対象となる疾病
神経痛・リウマチ・頸腕症候群
五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

あんま・マッサージ・指圧の場合

医療上、マッサージを必要とする症状に限り健康保険が使える

対象となる症状
筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。

◎保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は保険適用の対象外となります。また、同一疾病の治療やマッサージを同時に医療機関で行っている場合も対象外となります。

2019年
11月より

これまで、患者が施術者に療養費の受領の代理を承認する「代理受領払い」を採用していましたが、2019 年 11 月からは、患者が施術料を全額支払い、後日健保組合へ療養費の申請を行う「償還払い（立替払い）」に変わります。

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧療養費の申請方法が償還払い（立替払い）に変更になります





ハンドボール



ハンドボールは19～20世紀初頭のヨーロッパが起源のスポーツです。7人制（ゴールキーパー1人とコートプレイヤー6人）で、相手ゴールにシュートし、得点を競います。走ったり、ジャンプしたり、ダイナミックな試合展開が魅力のスポーツです。



日本代表チーム

男子の愛称は「彗星JAPAN」

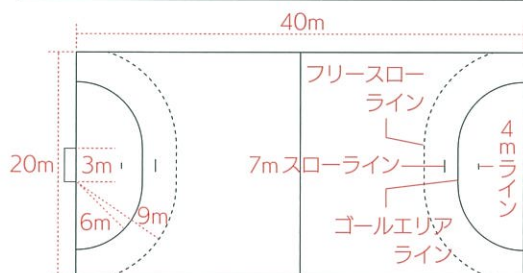
女子は「おりひめJAPAN」



ルール

- 試合時間は、前半・後半、各30分間（延長戦あり）。
- コートプレイヤーがボールを保有できるのは3秒まで。またボールを持ったまま3歩を超えて歩いてはいけない。（ドリブル時は秒数の制限や歩数の制限はない）
- ボールは手で扱い、膝より上の部分を使ってプレイする。
- ゴールから6mのエリアにはゴールキーパーしか入れない（シュートで跳んでいるときは体がゴールエリアに入っても反則ではない）。

● コートの主な寸法



● ボール



男子用…外周 58～60cm
(3号球) 重さ 425～475g
女子用…外周 54～56cm
(4号球) 重さ 325～375g

写真：(公財) 日本ハンドボール協会／YukihitoTAGUCHI