

さわやか けんぽ

年末年始は、飲む機会が
増えるから知っておこう

アルコールと
メンタルヘルス
の意外な関係
について

楽しく
身体づくり



アンケートに答えて
プレゼントを
当てよう!

アスリート連載の第2回は、JR西日本の大谷剛史さんです。パワーリフティングという競技を通じて得たご経験を語っていただきました。

大谷 剛史さん

【JR西日本所属】



パワーリフティングはこんなスポーツ



安心して乗客の方にご利用いただくために、日々の業務も真剣です。



日本記録奪還を目標に、全力で試合に挑んでいます。



パワーリフティングは今や生活の一部。一生懸命に打ち込むことで、健康を維持でき、仕事にも集中できます。

OOTANI'S PROFILE

- H21.9 世界ジュニアパワーリフティング選手権大会ブラジルリベイラン・プレート市 52kg以下級 優勝
- H24 デッドリフト日本新記録 233kg樹立
- H25.4 スクワット日本新記録 183kg樹立
- H25 トータル日本新記録 532.5kg樹立
- H26.10 第33回全日本実業団パワーリフティング選手権大会 59kg以下級 優勝 兼 最優秀選手賞受賞



狙うは日本記録奪還 その先も夢は続く

いくつもの偶然から パワーリフティングへ

↓珍しい競技だと思つたのですが、いつ頃から始められたのでしょうか？

大学の体育の授業で、たまたま出会ったのがフィットネス。ところが指導する先生がかつてパワーリフティング世界第2位の方で、「お前を世界チャンピオンにしたい」と言うのです(笑)。とんでもないことを言うなあと思つたので

すが、ハマりましたね。

パワーリフティングは、バーベルを頭上に持ち上げないので、ウエイトリフティングの約2倍の重さを持てます。肩に担いで腰を下げて上げるスクワット①、仰向けになって持ち上げるベンチプレス②、両手を伸ばして地面から持ち上げるデッドリフト③の3種目があり、大会では3種目の挙上重量を競います。
↓大会にも参加されたのでしょうか？

大学四年生のときに国内大会を勝ち抜き、ブラジルでの世界大会に参加できました。有力な選手がひしめく中、金メダルを獲得。うれしかったですね。この経験があったので、卒業後、社会人になってからもジムに通うことで競技を続けられ、目標&努力という、いい流れをつくられたと思っています。

次の目標は明確 もう一度、日本記録

↓今、20代ですが今後の競技プランはいかがでしょうか？
パワーリフティングでは、30代がピークと言われています。まだ20代なので、自分にはのびしろがあると思います。実は、一昨年末で3種目のトータルで日本記録を

持っていたんですが、別々の選手に全部とられました。まずは日本記録をもう一度、奪い返す。目標がはっきりしているからこそ、続けられるんだと思います。一流のアスリートほど、そうした意識が高いのではないのでしょうか。

↓食事には、どんな点に気をつけていますか？
まず、カップ麺などはあまり食べないようにしています。これは塩分の摂り過ぎにならないようにという理由からです。また、動物性タンパク質を摂るなら、鶏のムネ肉。なんといっても値段の安さ。スーパーに行けばわかりますが、ほんとお手頃です。しかも脂肪が少なくヘルシーです。一般の方々にも、健康に気をつけるなら、本

当におすすりめです。

身近なもので気軽に エクササイズを

↓家にもりがちな人たちにアドバイスを
家においても、ちょっとした工夫で手軽に運動はできます。例えばペットボトルを両手に持ってスクワット。テレビを観ながら、パソコンで音楽を聴きながらできそうですね。腕立て伏せや腹筋なども同様です。まず、簡単にできることから始め、運動不足解消に役立てください。続けられるようなら、少しずつ負荷をかけて、より効果的に体を動かしてみたいかがでしょうか。皆さんの元気を願っています。

目標を持つこと、努力を重ねることが、僕のルーティン



ごあいさつ

寒い季節、いかがお過ごしでしょうか。新企画がスタートして第2回の「さわやかけんぽ」は、ますます充実した内容で毎日の健康生活を応援してまいります。お読みになり、意見などありましたら何なりと、お申し付けください。

CONTENTS

- 02 ■INTERVIEW
大谷剛史さん
狙うは日本記録奪還
その先も夢は続く
 - 04 ■保健師だより
アルコールと
メンタルヘルス
 - 08 飲酒量がつい増えてしまう
こんな飲み方
してませんか？
 - 09 あなたの健康を守る
12の飲酒ルール
 - 10 ■料理研究家 村岡奈弥先生の
薬膳日和
 - 11 ■湯口先生の
さわやかコラム
 - 12 ■うちの職場の健康だより
 - 14 ■My健康ナビ (KenCoM) が
スタート!
 - 16 ■JR健保からのお知らせ
 - 18 ■禁煙すればいいコト沢山!
 - 19 ■皆様のご自慢、
ペットたちをご紹介!
■あの人、この人健康法
- 裏表紙 ■健康便利グッズプレゼント

保健師だより

飲む機会が多くなる季節の アルコールとメンタルヘルス

Alcohol and Mental health



健康診断の問診でアルコール量について
過少申告している人はいませんか。

自分のアルコールの飲み方にうしろめたさを感じたり、
本当のことを書いたら「飲み過ぎですね」と注意されるような気がしたり…
こんな理由からついつい過少申告する場合があるかもしれません。
また、夜勤明けにそのまま昼間から夜まで飲み続けた長時間飲酒の経験は
ありませんか。普段から飲み会が多いJRだからこそ、
自分自身のアルコールの飲み方を振り返ってみてください。
そして、アルコールとの正しい付き合い方を知っておきましょう。

アルコールとメンタルヘルスには深い関係がある

一般にメンタルヘルスのうち、うつ病などの気分障害や不安障害の発症率は男性より女性が高いとされていますが、アルコール依存に限っては男性の発症率が高いというデータがあります。女性の社会進出が年々増加しているものの、まだまだ男性比率の高い鉄道やバスの職場においては着目すべきメンタルヘルス問題と言えるでしょう。

アルコールとメンタルヘルスには深い関係があると言えるでしょう。長年の飲酒習慣により、肝臓など内臓系の病気にかかることは知られていますが、メンタルヘルスにおいてもアルコールが関わっていることはあまり認知されていませんので、これらについて取り上げてみたいと思います。

■抑うつ状態
飲酒の継続は前頭葉の機能を低下させ、抑うつ気分を生じさせます。習慣的飲酒をした場合に朝の倦怠感や抑うつ気分を感じる場合があります。

■睡眠障害
少量で短期間の飲酒は入眠に効果的ですが、眠れないからといって、多量の飲酒や継続的な飲酒をすると睡眠を浅くさせ、中途覚醒・熟眠障害、早朝覚醒などを生じ、睡眠の質を悪化させます。

■精神的依存
・強迫飲酒
「飲まずにはいられない」「アルコールを飲まないとい

日がりセットできない」「飲み過ぎとわかっていても飲んでしまう」「夜の一杯は絶対欠かせない」など、抑えようのない飲酒欲求があります。

・飲酒コントロール障害
「飲み始めると止まらない」「思っていたよりも多く飲んでしまう」「潰れるまで飲む」「長時間だらだらと飲み続けてしまう」といった自分の意思で飲酒がコントロールできないこと。数時間おきに飲酒し、体内のアルコールを常に維持する「連続飲酒」に陥る場合もあります。

・離脱症状
長期にわたって多量に飲酒した後、飲酒を減量・中断または飲酒間隔を空けた際に出現します。1〜2日以内に手や指の震え、発汗、吐き気、嘔吐、頻脈、血圧上昇などの自律神経系症状と、不眠、不安などの精神症状が出現し、重篤になると幻視、幻聴などが生じる場合もあります。

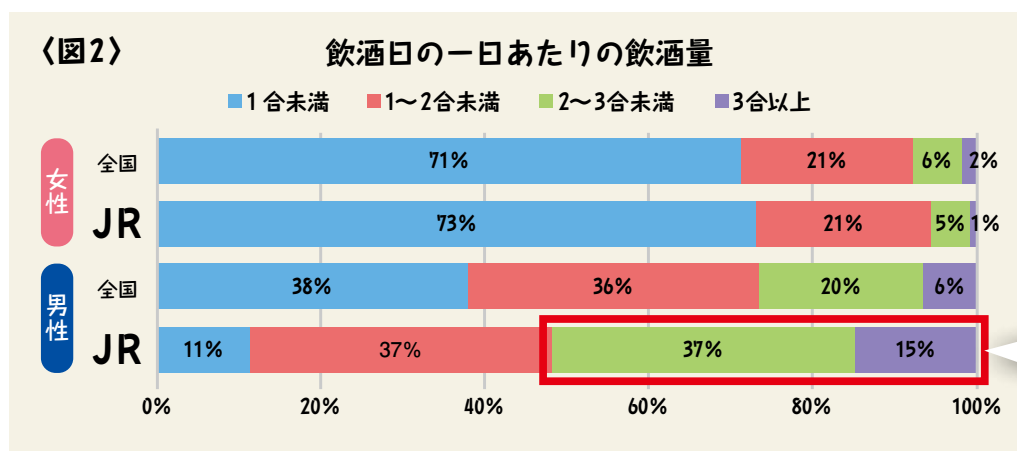
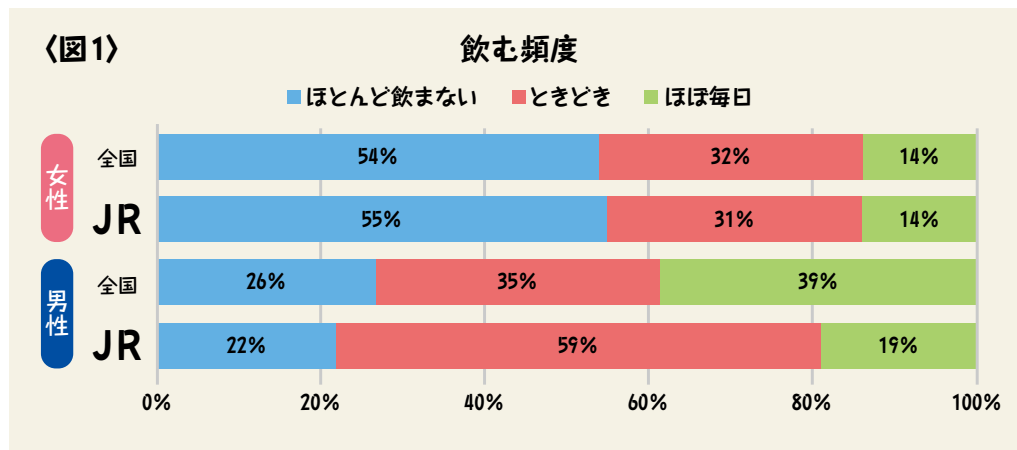
・耐性
最初は少量のアルコールで満足していたが、徐々に同じ量では酔えなくなり、濃度の高い

JR 健保の飲酒状況を全国データ（健保連）と比較すると、女性ほぼ全国平均と同じ結果になりましたが、男性は「ほぼ毎日飲む」人の割合は少な

かったものの（図1）、一日あたりの飲酒量では2合以上飲む人の割合が全国値で27%だったのに対しJRでは52%と極めて高い割合となりました（図2）。



JRの男性社員は1日あたりの飲酒量が多い!



Alcohol Use Disorders Identification Test

AUDIT

オーディット

AUDIT(オーディット)は、問題飲酒やアルコール依存症のスクリーニングテストです。アルコールが好き人や飲む習慣のある人はぜひ、このテストを試してみてください。

- 1 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？ 点
 0点 飲まない 1点 1か月に1度以下 2点 1か月に2-4度 3点 1週に2-3度 4点 1週に4度以上
 - 2 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？アルコール10gを1ドリンクと換算してください。6ページの表などを参考にしてください。 点
 0点 0-2ドリンク 1点 3-4ドリンク 2点 5-6ドリンク 3点 7-9ドリンク 4点 10ドリンク以上
 - 3 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？ 点
 0点 ない 1点 1か月に1度未満 2点 1か月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日
 - 4 過去1年間に、飲み始めるとやめられなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？ 点
 0点 ない 1点 1か月に1度未満 2点 1か月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日
 - 5 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？ 点
 0点 ない 1点 1か月に1度未満 2点 1か月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日
 - 6 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？ 点
 0点 ない 1点 1か月に1度未満 2点 1か月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日
 - 7 過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？ 点
 0点 ない 1点 1か月に1度未満 2点 1か月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日
 - 8 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？ 点
 0点 ない 1点 1か月に1度未満 2点 1か月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日
 - 9 あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？ 点
 0点 ない 2点 あるが、過去1年にはなし 4点 過去1年間にあり
 - 10 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？ 点
 0点 ない 2点 あるが、過去1年にはなし 4点 過去1年間にあり
- 1~10の合計得点 点

1~10の合計得点が8点以上の方は危険な飲酒が、
1~10の合計得点が15点以上の方はアルコール依存症が疑われます。

【参考文献】廣尚典:WHO/AUDIT(問題飲酒指標/日本語版)千葉テストセンター,2000

飲む機会が多くなる季節の アルコールとメンタルヘルス

アルコールとは楽しく正しく付き合きましょう

アルコールに関連したメンタル症状を挙げましたが、もちろん、適量ならばアルコールにも良い効果があります。例えば緊張をほぐし、コミュニケーションを円滑にするなどです。

しかし、辛い気持ちの時やストレスのはけ口にアルコールを使わないでください。アルコールは談笑し、楽しく飲むのが基本です。アルコールはその時の感情を強くする働きがあります。辛い時にアルコールを飲むと辛い気持ちを強くしてしまうのです。

そして部下や同僚、友達や家族など皆さんの周りの人が悩んでいる時には、アルコールを飲みながら相談に乗るのではなく、ソフトドリンクにしましょうか。



アルコール依存症は「否認の病」

皆さんはアルコール依存症と聞いて、どんなイメージを思い浮かべるでしょうか。アルコール依存症の人は常にお酒を飲んでいて、飲まない日と暴れたり手が震えたりして日常生活すらままならないような人を想像するでしょうか。アルコール依存症は「否認の病」とも言われ、そういう誤ったイメージや偏見が、「自分は違う」と反発してしまい、問題飲酒をしていてもそれを問題と自覚せず、気づいた時にはアルコール依存症にまで発展してしまうのです。

AUDIT

「AUDIT(オーディット)」は問題飲酒やアルコール依存症が分かるスクリーニングテストです。アルコールが好きな人や飲む習慣のある人はぜひ、このテストを試してみてください。

点数が高い人は、アルコール

Let's try AUDIT!

アルコール量の目安

お酒の種類(アルコール度数)	お酒の量	ドリンク数
ビール・発泡酒 (5%)	コップ1杯 (180ml)	0.7ドリンク
	中ジョッキ1杯	1.4ドリンク
	レギュラー缶 (350ml)	1.4ドリンク
焼酎・泡盛 (25%)	ロング缶 (500ml)	2ドリンク
	1合	3.6ドリンク
チューハイ (7%)	水割りコップ1杯	1.8ドリンク
	レギュラー缶	2ドリンク
日本酒 (15%)	ロング缶	2.8ドリンク
	1合	2.3ドリンク
ワイン (12%)	グラス1杯 (120ml)	1.2ドリンク
	ボトル1本 (750ml)	7.5ドリンク



の飲み方に問題がある人です。「自分は違う」「自分は大丈夫だ」「自分が飲みすぎなら周りのみんなも問題だらけ」などと否認せず、アルコールとの付き合い方について見直してください。次ページにAUDITがあるのので、左記の表を参考にしながら試してみてください。

あなたの健康を守る12の飲酒ルール

健康的にお酒を楽しむために、12のルールを提案しています。
ご自分や家族の飲酒習慣をもう一度振り返ってみてください。

- Rule 1** **飲酒は1日平均2ドリンク以下** 1ドリンクとは純アルコールで10グラム。ビールだと中ビン1本、日本酒だと1合弱、ウイスキーだとダブル1杯、ワインだとワイングラス2杯弱の量です。
- Rule 2** **女性・高齢者も少なめに** 中年男性に比べて、女性や高齢者は血中アルコール濃度が高くなりやすく、健康問題などへの影響がより強く出ます。そのため飲酒量を少なくしましょう。女性の場合には、1日平均10g以下にしてはどうでしょうか。
- Rule 3** **赤型体質も少なめに** 日本人の約半数は、少量の飲酒後に顔が赤くなったり、心臓がドキドキしたりします。これは生まれつきの体質によるもので、赤型体質とも呼ばれています。この体質はアルコールの分解が遅く、がんや様々な臓器障害を起こしやすいと言われています。
- Rule 4** **たまに飲んでも大酒しない** たとえ飲む回数が少なくとも、一時に大量に飲むと、体を傷めたり、事故の危険を増したり、依存を進行させたりします。
- Rule 5** **食事と一緒にゆっくりと** 空腹時に飲んだり、イッキに飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり、場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。また、あなたの体を守るためにも、濃い酒は薄めて飲むようにしましょう。
- Rule 6** **寝酒は極力控えよう** 寝酒（眠りを助けるための飲酒）は、睡眠を浅くします。健康な深い睡眠を得るためには、アルコールの力を借りないほうがよいでしょう。
- Rule 7** **週に2日は休肝日** 週に2日は肝臓をアルコールから解放してやりましょう。そうすることで、依存も予防できます。
- Rule 8** **薬の治療中はノーアルコール** アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。また、安定剤と一緒に飲むと、互いの依存を速めることが知られています。
- Rule 9** **入浴・運動・仕事前はノーアルコール** 飲酒後に入浴や運動するのは、不整脈や血圧の変動を起こして危険です。また、アルコールは運動機能や判断力を低下させます。
- Rule 10** **妊娠・授乳中はノーアルコール** 妊娠中の飲酒はお腹の胎児に悪影響があります。また、アルコールは授乳中の母乳に入り、乳児の発達を障害します。
- Rule 11** **依存症者は生涯断酒** 依存症は飲酒のコントロールができないことがその特徴で、断酒を続けることが唯一の回復方法です。
- Rule 12** **定期的に健診を** 定期的に肝機能検査などを受けて、飲み過ぎていないかチェックしましょう。また、赤型体質の習慣飲酒者は、食道や大腸のがん検診を受けましょう。



飲酒ルールを守って楽しいお酒を 【出典】樋口進:成人の飲酒実態と関連問題の予防について

今日は朝から気にせず飲めるぞー!

朝9時に勤務終了後、同僚と居酒屋へ。気づけば外も真っ暗の12時間コース…。

ワンポイントアドバイス//

ビール中瓶1本のアルコール(20g)が分解されるのにおよそ男性では2.2時間、女性では3時間かかると言われています。2本(40g)飲めばその2倍の時間がかかります。ちなみに、我が国のアルコール薬物関連3学会は、飲酒運転を防止するために以下のようなガイドラインを出しています。

飲酒したら運転するまでに「飲酒量(g)÷4」時間以上待つ

長時間居酒屋にいればその分お酒を飲む量も増えてしまい、アルコールを分解するまでに時間もかなりかかってしまいます。アルコールを飲む時間だけでなく、体がアルコールを分解するまでの時間を計算してみましょう。「〇〇時に帰る」と最初に決めてから飲み始めてはいかがでしょうか。

肝臓に自信があります。親から譲り受けたこの強い肝臓があればこれくらい大丈夫!!

ワンポイントアドバイス//

アルコールを飲んでも、顔が赤くなったり、乱れたりしない方はアルコールを代謝する酵素の働きが強い人です。遺伝的にこの酵素の働きが強い人は、ついついたくさん飲んでしまいます。しかし、アルコールを代謝できればたくさん飲んでいいというわけではありません。WHO(世界保健機関)は「酒は60以上の病気のもと」と表現しているほど、アルコールは肝臓だけでなく全身へ影響を及ぼします。よくアルコールを飲む人は、一か月でどれくらい飲んでいるか、飲酒した日付と飲酒量の日記をつけてみましょう。

年末なにかとお酒の席が多いこの時期



飲酒量がつい増えてしまうこんな飲み方してませんか?

あの上司と飲みに行くときは、覚悟しなげや!

職場でも有名な酒豪のあの人と飲むときはウコンを飲んでいかなげや

ワンポイントアドバイス//

アルコール分解の速さには個人差があります。肝臓の大きさや筋肉量、性別・年齢、覚醒状態、栄養摂取状態などが関係しています。また遺伝的な要素も関係しているため、自分のペースは守りましょう。どうしても外せないときは、食事やお水を一緒に摂取しながらゆっくり飲んでください。また、お酒は飲めば飲むほど、飲めるようになってくるなんてことはありません。一緒に飲む人は、飲めない人への配慮を欠くようなこと「飲めないことをからかう」、「侮辱する言動」、「飲み会ではアルコール以外の飲み物を用意しない」、「本人の体質や意向を無視して飲酒を勧める」はせず、楽しい飲み会を心掛けましょう。

甘いお酒は飲みやすいからついつい飲み過ぎがちに…

ちょっと酔ったかなと思ったら気づけば千鳥足になる始末…

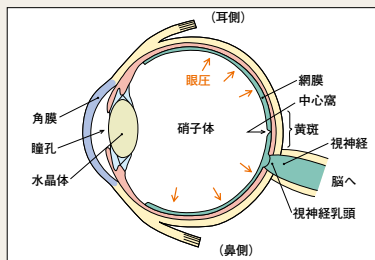
ワンポイントアドバイス//

リキュール類の甘いお酒は飲みやすいですが、アルコール度数は高いので注意が必要です。飲む前にアルコール度数を確認するようにしてください。

高い ← (度数) → 低い		
混成酒	蒸留酒	醸造酒
リキュール類 梅酒	ウイスキー 焼酎 ブランデー	ビール ワイン 清酒

眼の病気、早期発見が大切

図1: 眼の構造 (左眼水平断面)



人間の外部からの情報の80%を眼から得ていると言われ、眼の障害はQOL(生活の質)を大きく低下させる。わが国では、失明や生活に支障がある低視力状態(以下、視覚障害)の人は、2007年の164万人から、2030年には200万人(人口の約2%)に達すると推定されている。医療の進歩にも関わらず視覚障害者が増加傾向なのは、高齢化の進行だけでなく、発見が遅れ早期治療に結びついていないことも一因と言われる。

表1: 視覚障害の原因疾患

緑内障	21.0%	視神経萎縮	5.4%
糖尿病網膜症	15.6%	白内障	4.5%
網膜色素変性	12.0%	角膜疾患	3.5%
加齢黄斑変性	9.5%	高度近視	2.5%
脈絡網膜萎縮	8.4%	その他	17.6%

(若生里奈、小椋祐一郎、他、日眼会誌 118(6):495-501,2014) 一部改変

■緑内障
眼圧の上昇により、眼底の視神経が集まっている部分(視神経乳頭)が圧迫され、神経が障害されるのに伴い視野

が欠けて行く病気で、40歳以上で5%、60歳以上では10%にみられる。初期には自覚症状が殆どなく、かなり進行して発見される例が多い。早期であれば、眼圧を下げる点眼薬治療で視力は保たれ、手術が有効な症例もある。40歳を過ぎたら年に1度は眼圧検査に加え眼底検査を受けて視神経の状態を観察することが推奨されている。

■糖尿病網膜症
糖尿病発症後10年経過すると50~60%に認められる。血糖コントロールが悪いと、網膜の中の血管が障害され新しい血管が増殖して眼底出血や硝子体出血、網膜剥離などに至り失明する場合もある。対策は、HbA1c7.0%未満を目標に糖尿病の治療をしっかり行うことに加え、糖尿病と診断されたら自覚症状が無くても年1回は眼科で眼底検査を受けることが

重要で、早期発見すれば、薬物や手術で進行を抑えることが可能だ。
■加齢黄斑変性
網膜の中央にあり、視力や色覚を司る細胞が集中している黄斑の部分に障害される病気で、50歳ころから発症し、高齢になるにつれて増加する。男性は女性より多く、喫煙、食事の欧米化や遺伝的要因も関係している。視野の中心部分がゆがむ、薄暗くなる、視力が低下するなどの症状が出現する。家族にこの病気がある人は、禁煙と眼科での定期的な経過観察が大切だ。

■白内障
水晶体が白く濁る病気で、「物がかすんで見える」「まぶしい」などの症状が出る。眼科で、細い光をあてて眼球を観察する細隙灯顕微鏡検査を受けると確実な診断ができる。原因は、加齢が最大の要因だが、体質、糖尿病、紫外線を浴びることも原因とされている。早期発見を心掛けたい。

眼の基本的な構造は図1のとおりで、外界からの光は角膜、水晶体、硝子体を通して、眼底の網膜に達する。網膜には、物を見る細胞や血管があり、この構造のどこかに変調が生じると視覚障害がおこる。大人の視覚障害の原因となる眼の病気を上位から挙げると日本人では表1のようになる。

■網膜剥離
上記疾患や眼の外傷も含め、様々な原因で起こる。典型的な症状は、視野の欠損や、境界がぼける、閃光が走る(光視症)、明るい場所を見ている時に視野に蚊やごみの様な物が飛んで見える(飛蚊症)など。これらの症状があれば急いで眼科を受診する必要がある。

視覚障害をおこす病気は、一旦視力が低下すると元に戻すことが困難なものが多いが、適切な時期に治療を開始すれば、進行を抑える可能性は高く、早期発見を心掛けたい。

Recommendation of health



家にこもりがちな冬には滋養強壮が期待できる

牡蠣の柚子風味

1人分
約203~304
kcal

OYSTER

寒くなると、家にこもってアルコール依存、場合によってはうつに...そこでおすすめの牡蠣。中医学的には「安神(あんしん)」といって、血を補い、血のめぐりも良くし、気分も落ち着かせ、不眠にも良いとされています。

作り方

- ①小松菜は、根の所を十字に切り込みを入れ、水に浸けて土を落とし、4~5cm長さに切る。
- ②牡蠣は、塩、片栗粉をまぶし、水洗いし良く水気を切っておく。
- ③フライパンを熱し、オイルを敷き天然塩少々を加え、松の実、小松菜の茎の部分からさっと炒め、酒を回しかけ火を通し、器に盛る。
- ④2の牡蠣に塩・胡椒を振り、小麦粉をまぶす。
- ⑤フライパンを熱し、オイルとバターを順に入れてなじませ、4の牡蠣を入れ、焼き色がつくまで回しながら焼き、仕上げに柚子の皮半量を加える。
- ⑥3の器に5の牡蠣を盛り合わせ、柚子汁をかけ、残りの皮をちらす。

材料(2~3人分)

- 牡蠣...6個
- (天然塩、胡椒、小麦粉)
- 柚子...1個(皮は千切り、汁を搾る)
- 小松菜...1/2束
- 松の実...適量
- バター...大さじ1/2
- オイル...大さじ1
- 酒...大さじ2



牡蠣、小松菜に柚子を加え気の「滞り」を促す

牡蠣、小松菜に柚子を加え、よりさわやかな気分。また柚子の皮は身体を温めると同時に気をめぐらせると言われています。冬至に、柚子を浮かべたお風呂に入るのも、頂けますね。このレシピでは柚子によって、より香りが高まり食欲もわいてきます。漢方では生命の源と言われるのが「腎」。冬に傷つきやすい「腎」に働きかけるメニューで、ますます健やかに。

Bonus Recipe 鶏肉ときのこのスープ 山芋かけ 1人分約270~407kcal



材料(2~3人分)

- 鶏もも肉...1枚(適当な大きさに切り、塩を振って10分置く)
- 山芋...100~150g(おろす)
- 舞茸...1パック(適当な大きさに切る)
- しめじ...1パック(房に分ける)
- 唐辛子...1/2本(種を取り、輪切り)
- 浅月又は万能葱...2本(斜め小口切り)
- 椎茸...3枚(スライス)
- 鶏ガラスープ...500~600cc
- 天然塩、オイル...適量

作り方

- ①鍋を熱し、オイルを敷く。水気をよく拭き取った鶏肉を皮面から色付くように焼いて取り出し、鍋に残った余分な油を拭き取る。
- ②1の鍋に椎茸、舞茸、しめじ、唐辛子を入れ、鶏肉の焼き跡を取りながら炒める。鶏ガラスープをそそぎ、更に鍋についた旨味を取り、煮る。
- ③天然塩で味を調え、器に盛り、山芋と浅月を散らす。



料理研究家
村岡奈弥先生の

薬膳日和

薬膳の知恵を
気軽に取り入れて
毎日元気に!

中国古来の養生法「薬膳」の発想を現代の食卓に不老長寿を願う古代中華皇帝の食事にも用いられた「薬膳」。日々の食事を通じた病氣予防という考えから生まれました。豊かさのあまり忘れがちな食同源の発想を現代の食生活にこそ、取り戻すことが必要ではないでしょうか。



【監修】
料理研究家 中医薬膳師
国際中醫師 村岡奈弥

PROFILE

フランスへの料理留学を経て、三ツ星レストラン「ミッシェル・プラス」で修業。その後、「中医薬膳師」「国際中醫師」の資格を取得。料理教室を主宰するほか、テレビ、新聞、講演会など多方面で活躍中。旧姓加藤奈弥での著書『乳がんの人のためのレシピ』(法研)、『漢方ごはん』(NHK出版)、『家族をいたわるスープブック』『いつもの野菜で薬膳する』など多数。

うちの職場の健康だより

食生活改善について掲示物を作成し職場に掲出

表彰



〇〇〇さん

安全運行は健康な体から

宮崎乗務センター (JR九州)

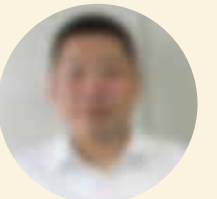
宮崎乗務センターの肥満率は、全国平均より高い状態でした。管理栄養士のアドバイスや資料をもとに「お食事講座」の開催や、月1回のスポーツデーを設けてランニングや登山等の活動を行いました。また、食生活や運動に関するアンケートを実施し、生活習慣改善に関する掲示物を作成し、職場全体に健康づくりの意識を水平展開しました。

「さわかやけんぽ」では、毎号、皆さまの職場で行っている、ユニークで効果的な健康増進への独自の取り組みをご紹介していきます。ぜひ参考にしてください！



楽しみながらできるのがポイント!

表彰



〇〇〇さん



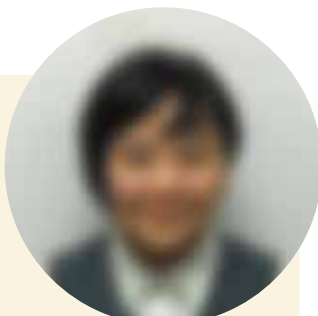
〇〇〇さん

進め、くまなく! 健康ラリー

岡山支社人事課 (JR西日本)

社員の健康増進を目的として、岡山支社間接部門で勤務する35歳以上の社員を対象に、課室対抗で歩数を競う歩行ラリーを開催しています。開催期間中、各自で毎日歩数を測定しフットマットに入力すると、課室ごとの平均歩数グラフが目地的地向かって進み始めます。半期ごとに、最も進んだ課室への表彰を行います。

皆さんの健康への取り組みをご紹介します!



〇〇〇さん

ごはんの適正な摂取量とカロリーを意識

上諏訪駅 (JR東日本)

ごはんの適正量を意識するため、社員各々で作成した各食品カロリーについて表にまとめて掲示したり、昼食を用意する際には、量りを使用し、適正量を確認しています。これらの取り組みを掲載した「コロナとカラダの健康通信」を定期的に発行し、駅全体の健康意識の向上につなげています。



〇〇〇〇さん

ストレッチで「乗務員の四大疾病」対策

新潟運輸区 (JR東日本)

乗務員の勤務は不規則なため、健康に対して不安を感じる社員もいたことから自分自身の健康についてアンケートを実施しました。アンケート結果に基づき、鉄道健診センターの産業医からアドバイスを受け、睡眠や食事について正しい知識を習得するとともに腰痛肩こり不眠朝の眠気を「乗務員の四大疾病」と名づけ、その対策としてストレッチを写真入りで紹介しました。このような取り組みを「健康通信」として休憩室や廊下に掲示して、運輸区全体に展開しています。



〇〇〇さん

スポーツサークル活動で健康増進と体力づくり

大阪新幹線運輸所 (JR西日本)

健康増進と体力づくりを目的として、スポーツサークル活動を毎月1回以上開催しています。バドミントン、ランニング等、様々なスポーツを通して健康増進はもとより、社員間のコミュニケーションの向上も図れています。また、年2回、産業医による健康講話を開催し、社員的生活習慣病予防等の啓発に取り組んでいます。



健康器具の導入で心身ともにリフレッシュ

東京電気システム開発 工事務務所 (JR東日本)

体を動かすことで心身ともにリフレッシュすることを目的として、健康器具を職場に導入しました。「肩凝りが酷かったが、ぶら下がり器により緩和された」「パランスボールに座って仕事をするにより集中力がアップした。」などの効果を実感でき、健康への意識が高まりました。

My健康ナビ (KenCoM) ご利用ステップ③



毎日の歩数や体重、生活習慣改善項目を入力すると、JR Ken Pointがどんどん貯まります。

～12月31日まで～
 ○登録すると1000JR Ken Point
 ○日々のログインで毎日25JR Ken Pointをもらえなくプレゼントします

My健康ナビ (KenCoM) ご利用ステップ④

My健康ナビを使うと、あなたのいつもの生活がポイントになります。

- ポイント付与対象
- ・ログインする
- ・体重を入力する
- ・歩数を入力する
- ・生活習慣改善項目を入力する
- ・さわやかけんぽアンケートに回答する

○交換商品
 図書券など右記カテゴリーから貯まったポイントに応じて、好きな商品と交換できます。



My健康ナビ (KenCoM) は、DeSCヘルスケア株式会社に業務委託しています。

My健康ナビ (KenCoM) がスタート!

12月31日まで、登録キャンペーン中!

もう登録はお済みですか?

※当健保の被保険者の方であれば、どなたでも無料でご利用いただけます。



「楽しみながら健康づくりに取り組む」ことを目的にMy健康ナビ (KenCoM) がスタートしました。スマートフォンやPC等から専用のWebサイトに登録すると、あなたにあった健康情報をお届けするとともに、体重や歩数等を記録することでポイントが貯まり、ポイント数に応じて好きな商品と交換できます。

My健康ナビ (KenCoM) ご利用ステップ①

サービス対象者: 被保険者のみ

初回登録時にご自身の健康状態についてアンケートにお答えいただけます。

たった1分でできます!

健康について6個の簡単なアンケートに答えて、あなたの健康状態を登録しましょう!



My健康ナビ (KenCoM) ご利用ステップ②



健康状態アンケート、性別、年齢などからあなたに合ったおすすめの健康トピックスやお役立ち情報を平日、毎日配信します。

食事、運動、健康について、ピンポイントで欲しい情報が届きます。

次ページ (P.15) へ続く

あの人、
この人
健康法
Vol.01

毎朝のヨガと
スムージーで健康に。



背筋が伸びます!!

カンタンで美味しい!!



今号の健康法

〇〇〇〇さん
JR〇〇〇〇
〇〇〇〇

推薦者からのひと言

朝早くから起きて頑張っています。猫背の人にはオススメです。(JR〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇さん)

↓取り組み内容を教えて下さい
毎朝ヨガを行い、自分で作ったスムージーを飲んでいました。
↓いつから始めましたか
今年から始めました。
↓始めたきっかけは何でしょうか
去年までは平日の夜にジムに通っていましたが、残業が多くなって徐々にジムに行けなくなってしまいました。かといって夜帰ってから運動する元気もないもので、という事で朝に健康的な活動をしよう!と思い、始めました。

↓楽しい時や辛い時はありますか
夜遅くまで飲んだ次の日は辛いです(笑)。なのでシャワーを浴びてスッキリしてから行っています!
↓こだわりのポイントは何ですか
スムージーは季節の果物を使うこと!ヨガは、良い感じの音楽を流してリラックスすることです。
↓効果はありましたか?
猫背だったのが、ちょっとはマシになった気がします!あと、朝から頭が働くようになったので午前中の仕事はかどります!

募集中 あなたの周りの健康法大募集!!

あなたの身近で健康的な取り組みを実践している方を推薦し、プレゼントをゲットしませんか?! 誌面で掲載されると、推薦者と実践者双方にクッションマッサージャーをプレゼント!!
※JR健康保険者やご家族に限ります。

- (例えばこんな人!)
- 食に関する面白い習慣(ピクルスを手作り! など)
 - 運動に関する面白い習慣(マラソンで通勤! など)
 - その他、面白い生活習慣なんでも(家族でオリジナル盆踊り! など)

【応募方法】メールにて、以下の情報をお送りください。

- 1 推薦者ご本人(またはご自身)の所属会社、部署、氏名
 - 2 実践者の氏名、推薦者との関係(被保険者の場合は、所属会社、部署もご記載ください)
 - 3 取り組みの概要(写真を添付していただいても構いません)
- 【送信先】oubo@jrkenpo.or.jp

※内容によっては、メールにて詳しい内容をお伺いする場合がございますので、あらかじめご了承ください。 ※お送りいただいた情報は当企画以外には使用しません。 ※応募多数により、ご推薦いただいた方を掲載できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。



「皆さんの自慢のペット」、
「あの人、この人健康法」
募集中

Information |
皆さんのご自慢、
ペットたちをご紹介!!

SO CUTE!



さくら
(彰太/香川県)



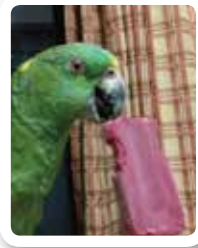
まりも&なつめ
(だいすけ/神奈川県)



ほん
(まっさん/大阪府)



ちょこちゃん
(ちよろ/茨城県)



のん
(やまちゃん/愛知県)



ペコ
(きむ/岩手県)



たろう
(ゆい/香川県)



きり
(すみすみ/東京都)



メル
(ほいふわ/福島県)



マルクル
(ムタ/和歌山県)

募集中

皆さんの可愛いペットの
写真を大募集! 自慢のペットを「さわやかけんぽ」の誌面でご紹介しませんか?

【応募方法】メールに画像データを添付し、以下の3点を記載してお送りください。
①ペットの名前 ②ご本人のお名前(ニックネーム可) ③お住まいの都道府県
※掲載時に使用させていただきます。
【送信先】oubo@jrkenpo.or.jp 【締切】平成29年1月31日 ※応募多数により、お送りいただいた写真を掲載できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。



禁煙サポートプログラム



禁煙すれば、
いいコト沢山!!



ご飯が旨い!

タバコ代節約!

痰が出ない!

お部屋もキレイ!

臭くならない!

歯が汚れない!

禁煙したいけれど、なかなか成功しない方
「禁煙サポートプログラム」をぜひご利用ください!

禁煙外来
受診コース

(受診前の申込不要)

喫煙年数や本数の多い方、
禁煙が続かない方におすすめです。

補助金額:
5,000円以内の
実費(保険診療時)

※保険適用外の場合は
20,000円以内の実費



詳細は禁煙サポートプログラムリーフレットをご参照ください。リーフレットのお問い合わせは↓

お問合せ:
禁煙サポートプログラム事務局
NTT ☎03-5334-1030
電話受付時間10:00~17:00
(土・日・祝・年末年始)

禁煙補助剤
コース

(要事前申込)

禁煙補助剤を使用して
取組みます。
気軽に始めたい方におすすめです。

補助金額:
約1カ月分の
禁煙補助剤購入費用

衛生に関する業務研究で「社員の禁煙と分煙」に取組むこととしました。
禁煙の取組みは、まず健康管理センターの協力により「禁



職場内での面談風景

禁煙サポートプログラム
体験談

INTERVIEW
インタビュー

JR東海 富士運輸区

JR東海富士運輸区は、主に身延線、東海道本線を担当する乗務員職場です。当区では不規則な勤務のせいか、「喫煙者が多い」という課題がありました。そこで、会社が主催する「安全

煙講話」を開催し、呼気一酸化炭素濃度や肺年齢を測定することで、職場内の禁煙に関する意識を高めました。次に、禁煙チャレンジを希望する社員を募り、健保組合の「禁煙サポートプログラム」を活用し、3カ月の禁煙チャレンジを開始しました。挑戦者27名が「禁煙補助剤コース」に申込み、ニコチンパッチまたはニコチンガムを購入し負担感の軽減に努めたほか、他の挑戦者の状況や禁煙の効果等を面談で知らせるなど、区全体で挑戦者をサポートした結果、12名が禁煙に成功し、職場の喫煙率は43%から34%に低下しました。禁煙に成功した社員からは「みんなの協力があったからこそ成功できた。家族にも支えてもらい、辛い時期も頑張れた」などの感想がありました。挑戦者同士でお互いに励まし合いながら取組んだことで、大きな成果に繋がれたと感じています。
今回、区全体で禁煙・分煙に取組んだことにより、職場の健康に対する意識を向上させることができました。

※禁煙補助剤バレンクリン(商品名:チャンピックス)はめまいや眠気、意識障害などの副作用が出る場合があります。運転業務に従事する方(鉄道の運転士・バスの運転手等)は、禁煙治療を受ける際に必ず会社や産業医に相談のうえ、処方を受けるようにしてください。

アンケートに答えて健康便利グッズをもらおう!

抽選で合計15名様に、健康便利グッズをプレゼント!!

PRESENT for YOU
01濃密泡と肌質に
合わせたブラシで
スキンケア洗顔。**3名**【パナソニック】美顔器 濃密泡エステ
ピンク調PRESENT for YOU
02強火で炊き続け、
うまみ引き出す
「豪熱沸とうIH」。**3名**【象印】IH炊飯器 極め炊き 5.5合
ブラウンPRESENT for YOU
03最適化された網刃が、
効率的にヒゲをとらえ、
肌にやさしい深剃りを実現。**9名**

【ブラウン】シリーズ3 メンズシェーバー 3枚刃

応募方法

JR健保のホームページにアクセスの上、アンケートの回答、応募番号などの必要事項を入力して、ご応募ください。アンケートは、今後の“さわやかけんぼ”編集などに活用させていただきます。なお、個人情報は、景品の抽選・発送及び発送ができなかった際のお問い合わせ目的で使用させていただきます。

① JR健保のHP
へのアクセス
(スマホ対応)

JR健保

検索

② プレゼントの応募ボタンをクリックして、
アンケートなどの必要情報を入力

※同封の台紙記載の応募番号も合わせてご入力ください。



PC画面



スマホ画面

プレゼントへの
ご応募にあたっては
応募番号の
入力が必要です。
応募番号は
封筒の台紙に
記載されています。

応募締切 平成29年1月31日(火)

JR健保

検索

個人情報保護に関しては、JR健保のホームページ(<http://www.jrkenpo.or.jp/>)をご覧ください。お問い合わせ窓口は、左上の帯の連絡先と同様です。JR健保のホームページは、インターネットで「ジェイアールグループ健康保険組合」「JR健保」などで検索いただけます。

なお、今後の法改正等のご案内をスムーズに行うために当健康保険組合に関する制度や手続きのご案内は、ホームページでの発信に移行し、現行冊子でお配りしている健康保険ガイドブックの発行は今後行いません。最新の情報はホームページをご覧くださいませようご理解の程宜しくお願いいたします。