

2020 / 夏 No.290

健保 だより

夏期プール施設 利用のご案内

全国各地に充実の宿泊施設

- JTB 契約保養所
- 休暇村・直接契約保養所
- リゾートトラスト
- 東振協・健康保険組合共同利用保養所

ご活用ください！

本誌中央に綴じ込み

「新型コロナウイルスに負けないカラダになる
4つの習慣」

 <http://www.kpk.or.jp/>

ご家庭へお持ち帰りください

夏期プール施設 利用のご案内

開設期間

7月
月上旬

9月
月下旬

当健保組合では、暑い夏を快適に過ごしていただけるよう、今年もプール施設と契約しています。
ご家族や会社のお仲間と涼しい夏をお過ごしください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止により、開設期間が変更となる場合がありますので、各施設にお問合せをお願いいたします。



夏の日差しを
エンジョイしよう!!

ご利用ください!

「夏期プール施設補助金利用券」

お得な契約料金で
ご利用できます。

ページから、切り離して
ご利用ください。6枚
ありますので、利用され
ない方は必要な方にお譲
りください。

今年の夏の
イベントとして
ぜひご利用
ください!

発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

令和2年度

夏期プール施設
補助金利用券

7月から9月末までのプール開設期間内有効
※利用区分の詳細、営業日等は施設にご確認ください。

会社名	
利用者氏名	(歳)

※本券は1枚につきお一人様のみ有効です。
※会社名・利用者氏名等は、事前に記入の上、ご利用ください。
※本券に自己負担金を添え、施設で入園券と引き換えてご入園ください。
※本券の組合員以外の第三者への譲渡・転売・インターネット上の取引を禁止します。
※75歳以上の方はこの利用券は使用できません。
※この利用券を複写して使用することはできません。
※刺青、タトゥー（シール、ペイントを含む）をされた方のご入場はお断りいたします。

◆開設期間

令和2年7月～9月末

◆利用できる人

当健保組合の組合員（被保険者・被扶養者）

◆利用券の使用方法

利用券に、会社名・利用者氏名・年齢を記入して利用区分（大人、小中学生、シニアなど）に「✓」印をして、本人負担金を添えて、入園券と引き換えます。「✓」印を忘れずに記入してください。

（会社名・利用者氏名・年齢の記載なきものは無効となります。）

◆その他

- 「施設補助金利用券」の、組合員以外の第三者への譲渡・転売・インターネット上の取引を禁止します。
- 刺青、タトゥー（シール・ペイントを含む）をされた方は入場できません。入場を断られた場合や退場に伴う一切の補償・返金はできませんので、ご了承ください。
- 75歳以上の方はこの利用券は使用できません。
- 利用区分の年齢については、各施設にお問合せください。
- 営業時間・営業内容が変更・中止になる場合がありますので、詳細については各施設へお問合せください。

●お問い合わせは健保組合総務課までお願いします。 ☎ 03-3634-5151

発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

令和2年度

夏期プール施設
補助金利用券

7月から9月末までのプール開設期間内有効

※利用者の氏名・年齢等の詳細、営業日等は施設にご確認ください。

会社名	
利用者氏名	(歳)

本見

※本券は1枚につきお一人様のみ有効です。

※会社名・利用者氏名等は、事前に記入の上、ご利用ください。

※本券に自己負担金を添え、施設で入園券と引き換えてご入園ください。

※本券の組合員以外の第三者への譲渡・転売・インターネット上の取引を禁止します。

※75歳以上の方はこの利用券は使用できません。

※この利用券を複写して使用することはできません。

※刺青、タトゥー（シール、ペイントを含む）をされた方のご入場はお断りいたします。

発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

令和2年度

夏期プール施設
補助金利用券

7月から9月末までのプール開設期間内有効

※利用者の氏名・年齢等の詳細、営業日等は施設にご確認ください。

会社名	
利用者氏名	(歳)

本見

※本券は1枚につきお一人様のみ有効です。

※会社名・利用者氏名等は、事前に記入の上、ご利用ください。

※本券に自己負担金を添え、施設で入園券と引き換えてご入園ください。

※本券の組合員以外の第三者への譲渡・転売・インターネット上の取引を禁止します。

※75歳以上の方はこの利用券は使用できません。

※この利用券を複写して使用することはできません。

※刺青、タトゥー（シール、ペイントを含む）をされた方のご入場はお断りいたします。

発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

令和2年度

夏期プール施設
補助金利用券

7月から9月末までのプール開設期間内有効

※利用者の氏名・年齢等の詳細、営業日等は施設にご確認ください。

会社名	
利用者氏名	(歳)

本見

※本券は1枚につきお一人様のみ有効です。

※会社名・利用者氏名等は、事前に記入の上、ご利用ください。

※本券に自己負担金を添え、施設で入園券と引き換えてご入園ください。

※本券の組合員以外の第三者への譲渡・転売・インターネット上の取引を禁止します。

※75歳以上の方はこの利用券は使用できません。

※この利用券を複写して使用することはできません。

※刺青、タトゥー（シール、ペイントを含む）をされた方のご入場はお断りいたします。

新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度に
契約を締結できた施設数につきましては、例年と比較
して減少する結果となりました。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解の程、よろし
くお願いいたします。

利用区分に(例 大人・小人など)必ず✓を
区分に✓がない場合は交換できません。

施設名	本人負担金	開設期間
東京サマーランド (入園券のりものフリーパス付)	3,000 1,800 500 500	7/11~9/30
としまえん No.657 (入園券のりものフリーパス付)	2,200 1,200	7/4・7/5・ 7/11~8/31
稲子海浜公園プール	0 0 0 0	7/23~9/22
アクア・アドベンチャー ・上段(入園券+プール) ・下段(入園券+プール+フリーパス)	1,700 700 200 700 3,800 2,600 1,400	7/18~8/31
クアハウス暮点	大人(中学生以上) 小人(小学生)	0 0 7/1~9/30

※新型コロナウイルス感染症拡大防止により、開設期間が変更となる場合
がありますので、各施設にお問合せをお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度に
契約を締結できた施設数につきましては、例年と比較
して減少する結果となりました。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解の程、よろし
くお願いいたします。

利用区分に(例 大人・小人など)必ず✓を
区分に✓がない場合は交換できません。

施設名	本人負担金	開設期間
東京サマーランド (入園券のりものフリーパス付)	3,000 1,800 500 500	7/11~9/30
としまえん No.657 (入園券のりものフリーパス付)	2,200 1,200	7/4・7/5・ 7/11~8/31
稲子海浜公園プール	0 0 0 0	7/23~9/22
アクア・アドベンチャー ・上段(入園券+プール) ・下段(入園券+プール+フリーパス)	1,700 700 200 700 3,800 2,600 1,400	7/18~8/31
クアハウス暮点	大人(中学生以上) 小人(小学生)	0 0 7/1~9/30

※新型コロナウイルス感染症拡大防止により、開設期間が変更となる場合
がありますので、各施設にお問合せをお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度に
契約を締結できた施設数につきましては、例年と比較
して減少する結果となりました。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解の程、よろし
くお願いいたします。

利用区分に(例 大人・小人など)必ず✓を
区分に✓がない場合は交換できません。

施設名	本人負担金	開設期間
東京サマーランド (入園券のりものフリーパス付)	3,000 1,800 500 500	7/11~9/30
としまえん No.657 (入園券のりものフリーパス付)	2,200 1,200	7/4・7/5・ 7/11~8/31
稲子海浜公園プール	0 0 0 0	7/23~9/22
アクア・アドベンチャー ・上段(入園券+プール) ・下段(入園券+プール+フリーパス)	1,700 700 200 700 3,800 2,600 1,400	7/18~8/31
クアハウス暮点	大人(中学生以上) 小人(小学生)	0 0 7/1~9/30

※新型コロナウイルス感染症拡大防止により、開設期間が変更となる場合
がありますので、各施設にお問合せをお願いいたします。

全国各地に
充実の宿泊施設

保養所のご案内

■ JTB 契約保養所

■ 休暇村・直接契約保養所

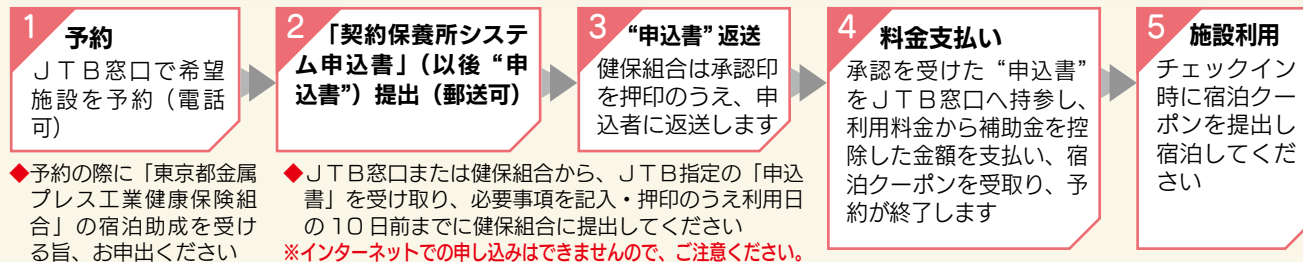
ご旅行をより楽しく演出してくれる宿泊施設。全国各地の施設をぜひご利用ください。

新型コロナウイルス感染症の影響により、休業中の場合があります。
ご利用の際は、各施設へのお問い合わせをお願いいたします。

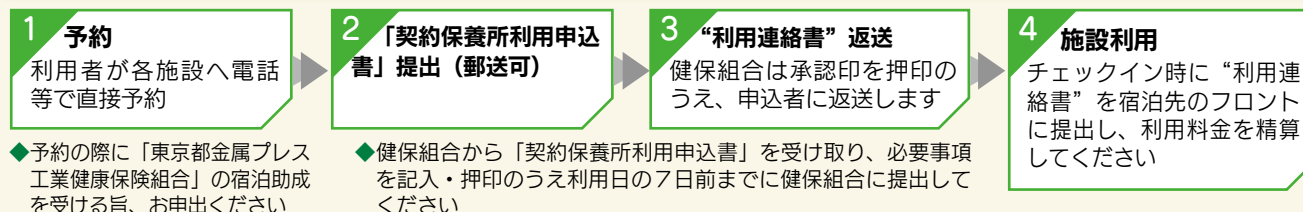
ご利用方法

※補助金は、ご本人・ご家族（被扶養者）ともに、1人年度1回・1泊分3,000円を利用できます。

JTB ※JTBが提携している全宿泊施設が利用できます（海外は不可）。



休暇村・直接契約保養所



注意事項 ☆直前のお申し込みは受付できません。お早めにお申し込みください。
☆利用日の直前の予約取消はキャンセル料がかかりますので、ご注意ください。
☆法人または事業主の補助・負担（一部・全部を問わず）がある場合（職員旅行、慰安旅行、忘年会など）には、健康保険組合の補助の対象にはなりません。
☆年末年始・行楽シーズンは特別料金となる場合があります。
☆利用料金は断りなく改定される場合があります。
☆補助金利用の対象は、施設利用の場合のみとなります。
☆利用をキャンセルされた場合は健保組合へご連絡ください。

休暇村一覧

県名	名称	所在地	TEL
北海道	支笏湖	千歳市支笏湖温泉	0123-25-2201
岩手	岩手網張温泉	岩手郡雫石町網張温泉	019-693-2211
〃	陸中宮古	宮古市崎鍬ヶ崎 18-25-3	0193-62-9911
秋田	乳頭温泉郷	仙北市田沢湖駒ヶ岳 2-1	0187-46-2244
宮城	気仙沼大島	気仙沼市外畑 16	0226-28-2626
山形	庄内羽黒	鶴岡市羽黒町手向羽黒山 8 番地	0235-62-4270
福島	裏磐梯	耶麻郡北塩原村松原	0241-32-2421
栃木	那須	那須郡那須町湯本 137-14	0287-76-2467
〃	日光湯元	日光市湯元温泉	0288-62-2421
群馬	嬬恋鹿沢	吾妻郡嬬恋村鹿沢温泉	0279-98-0511
埼玉	奥武蔵	飯能市吾野 72 番地	042-978-2888
千葉	館山	館山市見物 725	0470-29-0211

東振協・健康保険組合共同利用保養所

※補助金の対象には
なりません。

他の健康保険組合が所有している保養所もご利用いただけます。
みなさまの旅のプランにお役立てください。

ご利用方法

- ご利用になりたい保養所申込先（健康保険組合）へお問い合わせください。その際、『東振協の共同利用保養所の申込み』であること、東京都金属プレス工業健康保険組合に加入していること（保険証をお手元にご用意ください）、氏名、利用希望日、人数等を申し出て、利用可能な場合は仮予約となります。仮予約が済みましたら、『保養所利用申込書』に必要事項を記入のうえ、申込先の健康保険組合に提出してください。
- 各施設の詳細は東振協ホームページ（<http://www.toshinkyo.or.jp>）でもご覧いただけます。

- ◆一覧表の金額は、1泊2食の料金です（「宿泊のみ」の表示があるものを除く）。特に記載のないものについては平日・休前日ともに同一料金です。
- ◆利用料金の支払方法につきましては、各健康保険組合の指示に従ってください。

〈注意事項〉☆申込方法が異なる場合があります。また、ご利用日（繁忙期等）に制限がありますので、予約の際にご確認してください。
☆申し込み後に利用通知書・パンフレット等が送付されますので、申込内容（利用日・人数等）および注意事項を確認し、大切に保管してください。また、キャンセル、違約金等についてもご確認ください。

地域	施設名	所在地	料金（円）	問合せ・申し込み
箱根方面	みやぎの	神奈川県足柄下郡	7,000	☎03（3265）0303 電設工業健康保険組合 保健施設課 利用月の前月 20 日より利用日の 5 日前までに電話予約
	みやぎの	神奈川県足柄下郡	7,000	☎03（3833）6161 東京都家具健康保険組合 総務課 利用月の前月の 15 日より電話予約
	金型はこね荘	神奈川県足柄下郡	平日・日曜 9,500（6,000） 休前日 11,000（7,000）	☎03（3255）7672 日本金型工業健康保険組合 総務課施設係 利用月の前月 1 日より電話予約（ ）は 11 歳以下の料金
	箱根強羅山荘	神奈川県足柄下郡	〔利用日：月～木〕 9,000	☎03（3866）7176 東京文具販売健康保険組合 保健施設課 利用日の 1 か月前より電話予約
	強羅グリーンハイツ	神奈川県足柄下郡	〔平日のみ〕6,000、ただし 祝前日・8 月中は 7,000	☎03（3834）7216 東京都電機健康保険組合 健康事業課 利用月の 1 か月前の 3 日より利用日の 10 日前までに電話予約
信越方面	かるいざわ	長野県北佐久郡	2,000（宿泊のみ）	☎03（3265）0303 電設工業健康保険組合 保健施設課 利用月の前月 20 日より利用日の 5 日前までに電話予約
	大町山荘	長野県大町市	夏季、年末年始を除く 平日のみ 6,050	☎03（3581）1234 東京薬業健康保険組合 健康増進課施設管理係 利用月の 2 か月前の 15 日より電話予約
	金型あかくら荘	新潟県妙高市	平日・日曜 7,900（4,500） 休前日 10,000（5,500）	☎03（3255）7672 日本金型工業健康保険組合 総務課施設係 利用月の前月 1 日より電話予約（ ）は 11 歳以下の料金
	白樺	長野県北佐久郡	7,700（6,200）	☎03（3866）2874 東京金属事業健康保険組合 総務部広報施設課 利用月の 1 か月前の 10 日より、利用日の 10 日前まで電話予約（ ）は 4～8 歳の子供料金
湯河原・熱海・伊豆方面	オレンジドームゆがわら	神奈川県足柄下郡	〔平日のみ〕6,000、ただし 祝前日・8 月中は 7,000	☎03（3834）7216 東京都電機健康保険組合 健康事業課 利用月の 1 か月前の 3 日より利用日の 10 日前までに電話予約
	悠楽館	静岡県熱海市	7,700（6,200）	☎03（3866）2874 東京金属事業健康保険組合 総務部広報施設課 利用月の 1 か月前の 10 日より、利用日の 10 日前まで電話予約（ ）は 4～8 歳の子供料金
	保養所あじろ	静岡県熱海市	大人 6,500 子供 4,000	☎03（3264）2364 東京トラック事業健康保険組合 総務課 利用日の 2 か月前の同日より電話予約
	サンライズ熱海	静岡県熱海市	平日 9,000 休前日 9,500	☎03（3663）1361 東京実業健康保険組合 施設課 利用月の 2 か月前の 5 日より電話予約
	薫風荘	静岡県熱海市	7,300（6,200）	☎03（3987）3151 測量地質健康保険組合 施設課 利用日の 1 か月前より電話予約（ ）は 4～11 歳の子供料金
	熱海リフレッシュセンター	静岡県熱海市	〔平日のみ〕中学生以上 8,000 4 歳以上 5,000	☎03（3404）9545 全国設計事務所健康保険組合 施設事業部施設課 利用日の 2 か月前の 25 日より電話予約
	伊豆山温泉保養所	静岡県熱海市	大人 9,000 子供 7,000	☎03（3843）1454 FAX 03（3843）1990 東京電子機械工業健康保険組合 利用日の 1 か月前より所定の申込書を FAX または郵送にて予約
	天城の里 20	静岡県伊豆市	大人 8,000 子供 6,500	☎03（5232）5006 産業機械健康保険組合 保健事業課 利用日の 1 か月前の 1 日より電話予約 5 歳以下は子供料金
方川面治	金型かわじ荘	栃木県日光市	平日・日曜 6,900（4,000） 休前日 9,000（5,000）	☎03（3255）7672 日本金型工業健康保険組合 総務課施設係 利用月の前月 1 日より電話予約（ ）は 11 歳以下の料金
方房面総	上総一宮海浜保養所	千葉県長生郡	大人 8,000 子供 6,000	☎03（3843）1454 FAX 03（3843）1990 東京電子機械工業健康保険組合 利用日の 1 か月前より所定の申込書を FAX または郵送にて予約
	おんじゅく	千葉県夷隅郡	7,000	☎03（3265）0303 電設工業健康保険組合 保健施設課 利用月の前月 20 日より利用日の 5 日前までに電話予約

詳しくは、当健保組合ホームページ（<http://www.kpk.or.jp/>） 保養施設をご覧ください。

お問い合わせは健保組合総務課までお願いします。 ☎ 03-3634-5151

休暇村一覧

県名	名称	所在地	TEL
新潟	妙高	妙高市関山	0255-82-3168
長野	リトリート安曇野ホテル	安曇野市穂高有明 7682-4	0263-31-0874
〃	乗鞍高原	松本市安曇 4307	0263-93-2304
静岡	南伊豆	賀茂郡南伊豆町湊 889-1	0558-62-0535
〃	富士	富士宮市佐折 634	0544-54-5200
愛知	伊良湖	田原市中山町大松上 1	0531-35-6411
〃	茶臼山高原	北設楽郡豊根村字坂字場御所平 70-163	0536-87-2334
石川	能登千里浜	羽咋市羽咋町才 70	0767-22-4121
福井	越前三国	坂井市三国町崎 15-45	0776-82-7400
滋賀	近江八幡	近江八幡市沖島町宮ヶ浜	0748-32-3138
兵庫	南淡路	南あわじ市福良丙 870-1	0799-52-0291
〃	竹野海岸	豊岡市竹野町竹野	0796-47-1511
和歌山	紀州加太	和歌山市深山 483	073-459-0321
〃	南紀勝浦	東牟婁郡那智勝浦町宇久井	0735-54-0126
鳥取	奥大山	日野郡江府町御机字鏡ヶ成 709-1	0859-75-2300
岡山	蒜山高原	真庭市菰山上福田	0867-66-2501
広島	大久野島	竹原市忠海町大久野島	0846-26-0321
〃	吾妻山口ロッジ	庄原市比和町森脇	0824-85-2331
〃	帝釈峡	庄原市東城町三坂 962-1	08477-2-3110
香川	讃岐五色台	坂出市大屋富町 3042	0877-47-0231
愛媛	瀬戸内東予	西条市河原津	0898-48-0311
福岡	志賀島	福岡市東区大字勝馬 1803-1	092-603-6631
長崎	雲仙	雲仙市小浜町山畑 3953	0957-74-9131
熊本	南阿蘇	阿蘇郡高森町高森 3219	0967-62-2111
鹿児島	指宿	指宿市東方 10445	0993-22-3211

直接契約保養所一覧

県名	地名	旅館・ホテル	利用料金		交通
			上段：平日・休日 下段：休前日	子ども	
群馬	伊香保	市川別館 晴観荘 ☎0279-72-2717	10,000 円 14,000 円	70%	電車：JR 渋川駅からバス 25 分 車：関越道渋川伊香保 IC より 20 分
	かたしな高原	かたしな高原ホテル ☎0278-58-2161	11,600 円 16,300 円	70%	電車：JR 沼田駅からバス 60 分 車：関越道沼田 IC より 35 分
		チャイルドロッチ ☎0278-58-2161	13,300 円 18,600 円		
長野	志賀高原	西発哺温泉ホテル ☎0269-34-2634	10,000 円 11,000 円	70%	電車：湯田中駅からバス 50 分 送迎有 車：上信越道信州中野 IC から 45 分
新潟	津南	ニューグリーンピア津南 ☎025-765-4611	タイプ別	70%	電車：JR 越後湯沢駅からバス 50 分 車：関越道塩沢石打 IC から 40 分
	湯沢	シャトー塩沢 羽黒荘 ☎025-782-1261	平日 5,360 円 休日・休前日 6,700 円	80%	電車：JR 越後湯沢駅からバス 20 分 車：関越道塩沢石打 IC から 10 分

リゾートトラストのご案内

被保険者・被扶養者の方にご利用いただける、会員制リゾートホテルです。
健保組合の補助金（3000 円）は対象外です。ご予約は、FAX またはインターネットでお申し込みください。

当組合のホームページの保養施設から詳細をご覧ください。 <http://www.kpk.or.jp/>

「いい汗」をかく体作りのコツ

適度に汗をかくて、汗腺を鍛えることで「いい汗」をかけるようになります。本格的に暑くなる前に衰えた汗腺を目覚めさせると、夏バテや熱中症になりにくくなります。

有酸素運動をする

汗ばむ程度を目標にウォーキングなどの有酸素運動を行い、汗腺を鍛える。有酸素運動で体に酸素がいきわたると、ニオイのもとになる乳酸も出にくくなる。できるだけ涼しい時間帯に、こまめに水分補給をしながら歩くようにする。

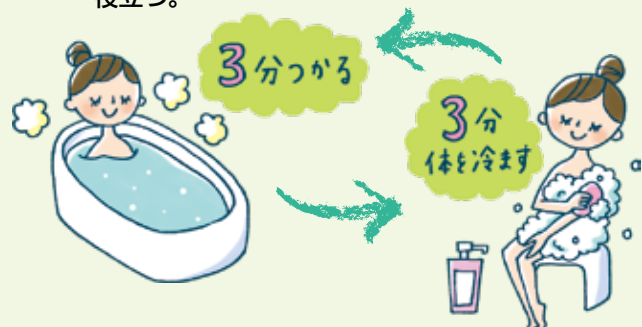
☆人が多いときはマスクなどの着用を。



お風呂で汗トレ ※血圧の高い人や心臓の弱い人は行わない

入浴前 常温の水で水分補給をする。

入浴中 42度ぐらいの熱めのお湯に3分間浸かり、湯船から出て髪や体を洗うなどして3分間体を冷ます。これを3回くり返して汗をかき、汗腺を鍛える。お湯に酢を大さじ1～2杯入れると、ニオイの予防に役立つ。



入浴後 汗を軽くふいて自然に乾燥させる。体温もうちわであおぐなどして自然に下がるのを待つ。その間に、常温の水で水分補給をする。

しょうがや大豆製品をとる



しょうがは汗腺機能を活性化させる作用がある。豆腐や納豆などの大豆製品に含まれるイソフラボンには、発汗を調節する働きがある。



いい汗かこう

汗には「いい汗」と「悪い汗」があり、いい汗はサラサラでニオイがなく、健康や美容に役立ちます。一方、悪い汗はベタベタしてニオイがあり、夏バテや熱中症の原因にも。夏に向けて、いい汗をかける体を作りましょう。

いい汗をかけない人が
増えている

汗腺は汗を出すところですが、体に必要な塩分などのミネラルが汗といっしょに出てしまわないように、ろ過して血液に再吸収させる働きもしています。再吸収がきちんと行われれば、水に近いサラサラでニオイのない「いい汗」をかくことができます。

つまり、多くの人が、塩分などのミネラルや乳酸などの老廃物を多く含む、ベタベタしてニオイのある「悪い汗」をかいている可能性があります。

いい汗をかいて
健康や美容の味方に

悪い汗は肌の表面で蒸発しにくく、効率的に体温調節ができません。汗をかくとぐったりと疲れます。汗といっしょに体内のミネラルも失われるため、熱中症の原因にもなります。一方、いい汗は肌の表面で蒸発しやすく、効率的に体温調節ができるため、汗をかいてもスッキリ爽快です。体にいい効果はこれだけではありません。いい汗をかくと同時に皮脂腺からいい皮脂が出て両者が混じりあい、天然の美容液になるため美肌効果が期待できます。体内の毒素も排出されるためデトックス効果もあります。

対策

汗のニオイ

◎汗をかいたらすぐにふく

いい汗・悪い汗を問わず、汗が皮膚の汚れや皮脂と混じりあい、これを皮膚にいる雑菌が分解するとイヤなニオイが発生する。雑菌のエサになる前に汗をふけば、ニオイを抑えられる。はじめは乾いたタオルでよいが、ベタベタした汗になったら少し湿らせたタオルや汗ふきシートでふく。

◎デオドラント剤を使いすぎない

制汗作用があるものは汗腺をふさいで汗を抑えるため、ワキと足以外に使うと体温調節に影響する。成分が汗腺に詰まってニオイの原因になることもある。殺菌・抗菌作用のあるものは悪い雑菌の繁殖を防ぐ常在菌まで殺してしまい、ニオイがひどくなることもある。入浴時にはデオドラント剤をしっかりお湯で洗い流し、3日に1回は使用を控える。

健康情報を得たら 「根拠は？」と考えてみよう

私たちが見聞きする健康情報の多くは“あいまい”です。
それをうのみにすると、健康に悪影響を及ぼすことがあります。
健康情報を正しく理解する力を身につけましょう。

「あいまいな健康情報を勝手に解釈してはいけない」

たとえば、「ビタミンCがレモン10個分」など特定の成分の多さをアピールしている食品をみると、つい「体によさそう」と勝手に解釈しがちですが、この情報だけでは体によいかどうか判断できません。

また、「1カ月で3kgやせた5人の体験者」が紹介されている健康食品の場合、何人中の5人なのかで解釈は変わります。やせる理由にはいろいろあるため、健康食品だけでやせたかどうかともわかりません。

身近にある健康情報の多くは、あいまいです。そのため、そのままのみにせず、「根拠は何か？」と考え、正しく理解したうえで判断することが大切です。

「ビタミンCがレモン10個分」と表示された清涼飲料水

「1カ月で3kgやせた5人の体験者」が紹介されている健康食品



「根拠を考える」ときの4つの側面

健康情報の根拠を考えるときは、示された情報を次の4つの側面で考えてみましょう。

全体の数意識する

やせた体験者の数など、数字の情報をみたときは、全体の数、つまり「分母の数」を意識する。分母が違えば、数字の意味が違って来る。

$$\begin{array}{l} \text{分子} \\ \text{分母} \end{array} \quad \frac{5\text{人}}{1000\text{人}} = 0.5\% \quad \frac{5\text{人}}{50\text{人}} = 10\%$$

いくつかの原因を考える

どんなことも原因はひとつではない。そのため、複数の原因を考えると、ものごとを客観視しやすくなり、偏った解釈に陥りにくい。

やせる原因

健康食品ではなく、
食事制限をした、運動した、
体調不良で食欲がなかった…
などでやせたのかも

比較して考える

健康成分の摂取量なら厚生労働省の推奨量などと比較する。健康説ならほかの専門家や団体の見解と、健康効果ならほかのグループと比較するとよい。

レモン10個分の
ビタミンCは200mg

比較

成人のビタミンCの
推奨量は1日100mg※

ものごとの両面を考える

どんなことにもベネフィット(利益)とリスク(危険)の両面がある。そのため、ものごととのつき合い方を決めるときは、その両面を比較することが重要。

ベネフィット

ビタミンCによる
コラーゲンの合成
や抗酸化作用

ビタミンC
入り清涼
飲料水

リスク

飲みすぎると
糖分を
とりすぎてしまう

※厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2015年版）

第 380 回 理事会

【日 時】 令和2年4月21日(火)午後4時00分

【場 所】 金属プレス会館 5階役員会議室

新型コロナウイルス感染症の拡大防止により中止となりました。

事業所の編入・削除・変更

編入事業所

令和2年3月1日 ●重美産業(株)
江東区森下4-6-1

削除事業所

令和元年11月1日 ●(株)光機舎
大田区田園調布南22-10

令和2年2月1日 ●(株)浜野製作所
大田区羽田4-20-13

令和2年4月1日 ●(株)二チエキ
大田区大森西6-15-18
若林ビル3階

所在地変更事業所

令和2年1月29日 ●山次工業(株)
新：川崎市川崎区塩浜1-12-12
旧：品川区南大井6-13-2

令和2年2月16日 ●(株)平岡製作所
新：青梅市今井3-9-19
旧：青梅市今井3-4-25

契約医療機関の追加 (税込)

●さいわい鶴見病院
所 在 地：神奈川県横浜市鶴見区豊岡町 21-1
予 約：045-581-6791
健診内容：人間ドック 日帰り 19,800 円
生活習慣病 3,300 円

●桜ヶ丘病院 健康管理センター
所 在 地：静岡県静岡市清水区桜が丘 13-23
予 約：054-353-5313
健診内容：生活習慣病 3,300 円

契約医療機関の削除

●愛誠病院 上野クリニック
* 令和2年3月31日で閉院ため。



Let's Try!

傷みを防ぐ工夫で安心

午後の活力弁当

暑い時期のお弁当は傷みが早くて心配です。そこで安心して食べられるひと工夫を。食欲をそそるお弁当で暑さに負けない元気を維持しましょう！

元気のもとは食事から！

1人分
393kcal
塩分 0.9g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

鶏肉の照り焼き丼のみのエネルギー・塩分。
えのきとグレープフルーツは含まれません。

鶏肉の照り焼き丼

材料 (2人分)

米…………… 1/2 合
酢…………… 小さじ 1/2
植物油…………… 小さじ 1
ししとう…………… 10 本 (穴をあける)
かぼちゃ (わたをとったもの) …… 40g
(くし形切りにしてラップで包み
レンジで 30 秒加熱する)
鶏もも肉…………… 200g
(3 ~ 4cm 四方のそぎ切り)
A [しょうゆ・酒・みりん
…………… 各大さじ 1/2
酢…………… 小さじ 1

作り方

- ①米を炊飯器に入れ、通常の水加減に酢を加えて炊く。
- ②植物油の半量を熱し、ししとうとかぼちゃを焼いて、塩 (分量外) をふって取り出す。
- ③鶏もも肉にAをなじませ、10 分くらいおき、汁気をきって (汁はとっておく) 残りの植物油を熱したフライパンで両面を焼く。蓋をして弱火で蒸し焼きにし、中まで火を通す。とっておいた汁を加えて、煮詰めながらからませる。
- ④①のごはんにししとう、かぼちゃ、鶏もも肉をのせる。

Check

酢

酢には防腐効果があるので、ごはんを炊くときに加えたり、肉や魚の下味に加えることで、傷みにくくなります。



1人分
14kcal
塩分 0.7g

えのきの梅和え

材料 (2人分)

えのき…………… 小 1 束 (ざく切り)
酒…………… 小さじ 1
梅干し…………… 中 1 個
(果肉をたたく)
しょうゆ…………… 少々
かつお節…………… 小 1/2 パック

作り方

- ①耐熱皿にえのきを入れて酒をふり、ラップをしてレンジで 1 分加熱する。
- ②梅肉、しょうゆ、かつお節で和える。

Check

梅干し



酸味のクエン酸は、ごはんなどの糖質をスムーズにエネルギーに換えるので、疲労回復を促してくれます。

アレンジ活用術！

鶏肉の照り焼きを、炒めた玉ねぎ (またはねぎ) とだしで煮て、溶き卵でとじ、ごはんのにせて、ミツバや刻みのりを添えれば親子丼に。

しっかり加熱し、菌を増やさない対策を

食中毒の原因はさまざまな菌。予防するには菌をつけない、増やさない、殺す 3 原則。そのためには、手洗いはもちろん、調理器具を清潔に保つことも大事です。菌をつけないためには、魚や肉などの生ものと野菜などを扱うまな板を分けます。増やさないためには、室温に置きっぱなしにしない、水気をよくふくなどが大事です。菌は、水分があり温度が上がると増えるので、なるべく汁気をとばし、冷ましてから詰めます。そして、菌を殺すには完全に火を通すこと。冷まして詰めたお弁当の菌を増やさないように、保冷剤を添えることも忘れなく。



料理制作
牧野直子 (管理栄養士)

