

季節のおすすめ料理～お酒とのマリアージュ～ 「彩り夏野菜のラタトゥイユ」

みなさん、
暑いからと言って
冷たいものばかり
食べていませんか？

今回、ご紹介するのはフランス南部のプロヴァンス地方の郷土料理、彩り夏野菜を使ったラタトゥイユです。

材料 (3～4名分)

- ・ズッキーニ……………1本
- ・なす……………2本
- ・玉ねぎ……………1玉
- ・ピーマン……………2個
- ・パプリカ(黄)……………1個
- ・にんにく……………1片



- ④
- ・ホール缶トマト……………1缶
 - ・ローリエ……………1枚
 - ・白ワイン……………1/4カップ (50cc)
 - ・コンソメ……………小さじ1
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々
 - ・オリーブオイル……………大さじ2

作り方

- ① ズッキーニ、なすは3cm幅の半月切りにする。玉ねぎは2cm角に切り、ピーマン、パプリカは乱切り、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火で熱し香りを出す。玉ねぎ、ズッキーニ、なす、ピーマンを加え、中火でしんなりするまで炒める。パプリカを加えて全体に油が回るまで炒める。
- ③ ④を入れ、フタをして弱火で約20分煮込む。
- ④ フタを取り1～2分軽く混ぜて、塩こしょうで味を調える。



野菜の彩りが目を惹き、トマトの甘酸っぱさとローリエの風味が口に広がります。今回、このお料理に合わせるのにはワイン！ではなく、日本酒しかもスパークリングの「久保田 スパークリング」を選んでみました。2021年4月に発売された比較的新しい日本酒です。お酒の甘酸っぱさがトマト料理と相性がよく、フルーティーで爽やかな香りと炭酸が夏にぴったり。日本酒は苦手、飲んだことがないという方は試してみてもいいかもしれません。

ちなみに、トマト料理や洋食には五百万石という酒米を使用したすっきりとしたキレのある日本酒がよく合います。

久保田 スパークリング
 原材料：米、米麹 / 炭酸ガス
 原料米：麴米 五百万石（精米歩合 65%）
 掛米 五百万石（精米歩合 65%）
 アルコール分：12度
 希望小売価格：500ml 1,350円(税込1,485円)
 製造者：朝日酒造株式会社



あおぞら

vol. 19

2024.08

特集

働き方改革 運送業・医師編

最新医療情報

女性罹患率1位 大腸がん 便潜血検査の重要性について

日常生活のストレス対策

心と体のセルフケア

Bye-bye ストレス！心／身体のセルフケア

とにかくまるやか！おすすめの軟水

私たちは、日々様々なストレスを抱えながら生活しています。生活の中でストレスをゼロにすることは難しいですが、疲れや不調を感じたとき、それらを軽減したり、気持ちをプラス方向に変えたりするセルフケアについて、このコーナーで紹介したいと思います。

第1回目は、飲料水についてお話し致します。

水分補給は、健康の源とされておりますが、水分であれば何でも良いのかという訳ではありません。

美味しさのポイントは水の硬度です。硬度とは、水に含まれるカルシウムとマグネシウムの含有量を表したものです。硬度120mg/l以下が軟水、120mg/l以上が硬水とされています。日本の水は軟水ですが（平均48.9mg/l）、その硬度は関東地方で高く、北海道・東北地方で低い傾向にあります。（図1参照）東

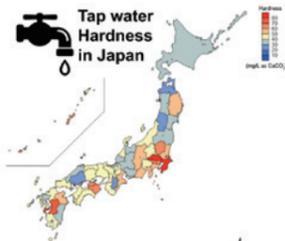


図1 出典：あなたの水道水、「硬さ」調べました～日本全国水道水の硬度分布～
https://www.c.u-tokyo.ac.jp/info/news/topics/files/20210629watanabe_horisoubun01.pdf

北旅行に行った際、美味しいお米や日本酒に感動しましたが、水の硬度が関係しているのです。

確かに、栄養面はミネラル分を多く含む硬水の方が勝っています。ダイエットのため超硬水のコントレックス(硬度1468mg/l)を飲むのが流行った時期がありましたが、飲みやすさの点から見れば軟水だと思います。飲料メーカー各社の飲料水の平均硬度は30mg/lですが、こちらの水の硬度は13mg/lとかなり軟水です。適度なミネラル分のため、口当たりがまるやかで飲みやすく、価格も安価なので日常生活に取り入れやすいです。私は毎日お風呂上りに飲んでリラックスしています。

環境省では熱中症予防のため、1日あたり1.2リットルを目安としたこまめな水分補給を推奨しています。美味しい水で水分補給を心がけ、セルフケアに役立ててみてはいかがでしょうか。

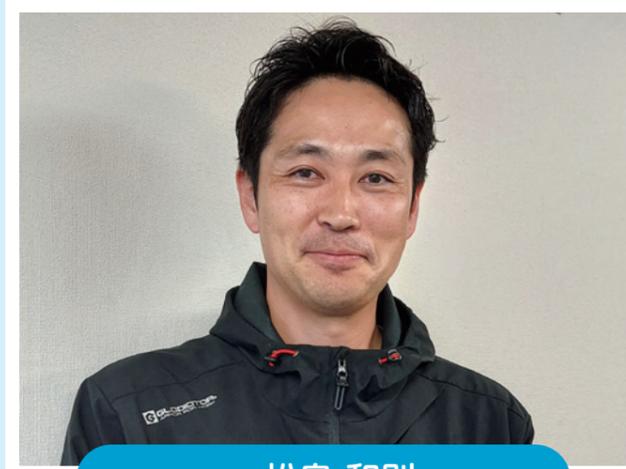


商品名：Kprice おいしい天然水
 販売元：なんでも酒やカクヤス
 容量：2ℓ
 硬度：13mg/l
 価格：1本 128円(税込138円)
 6本 750円(税込810円)
 ※2024年6月時点





渉外推進部 加藤 あゆみ さん



健診部 松島 和則 さん

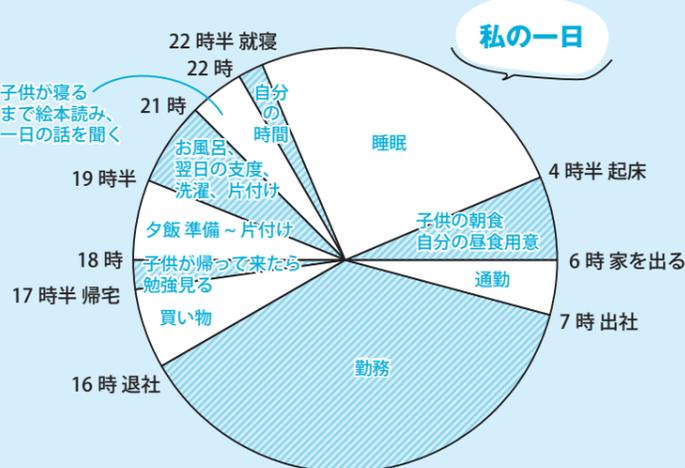
お子様について

6歳、小学1年生の男の子が一人います。タブレットでYouTube、ロブロックスゲームをするのが好き。週末は公園遊び、虫取りしています。ひらがな、足し算の勉強中です。



育児と仕事の両立法

朝子供の学校への送り出しは夫にやってもらい、他の家事育児はほぼ私がやるので自分が無理のない範囲でやり、程々に手を抜くようにしています。残業が出来ない為、仕事は前倒して行い、後回しにしないよう心掛けています。小学生になり週末に子供の行事や付き合いが増え、ゆっくり休める日が少なく「あ～しんどい」と心の底から声が湧き出てくる事もありますが、周りにも頑張っているママさん達が多いので、その姿を励みに日々頑張っています。



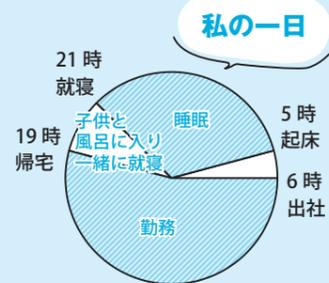
お子様について

わが家には、小学1年の娘と幼稚園年少の息子がいます。娘は人見知りが多い子で、友達関係で大きな悩みができたことがありました。妻と相談しダンス教室に通わせてみたところ、次第に自己表現や仲間との関わりを楽しむを覚え、苦手としていた部分を自分の力で乗り越えていけるようになりました。心配していた小学校生活でしたが、親の心配をよそにととても楽しんでいるようです。現在もダンスを続けており、夏の発表会に向け練習中です。息子はお姉ちゃんとは真逆の性格で、赤ちゃんの頃からとにかく手のかからない子でした。アンパンマンが大好きで、帰宅するなりアンパンチを浴びせるのが日課になっています。



育児と仕事の両立法

大事にしていることは、スキンシップをよく取ることです。妻では出来ないような多少荒っぽい遊びをしたりします。お風呂の時には、その日の出来事の楽しかった事や嫌だった事、時には叱る事もありますが、スキンシップを取りながら色々話す時間を大切にしています。どうしても仕事柄、朝は子供が目覚める前に家を出て、夜も遅い時間の帰宅。出張で家を空ける日が多い私にとって、正直仕事との両立はとても難しいと感じていますが、妻の協力もあり、二人三脚で頑張っています。



情報管理部



令和6年4月から健診システムを変更することとなりました。

新システムは、アイテック阪急阪神株式会社が提供する「TOHMAS-i」というシステムで、旧システムで使用していた帳票類や判定基準はそのままに、導入するシステムのみを一新した運びです。

健康診断は法で定められた健診項目以外にも、健康保険組合もしくは企業からの補助による項目や受診者様負担の項目があるなど、企業によって健診実施項目が異なります。また、問診の回答によっても判定内容や指導文に影響が出ます。

判定基準の変更は無いものの、システム機器自体を変更することになるため動作確認や判定ロジックの確認、受診票や結果用紙に印字される位置や内容、文字のフォントサイズの確認など、細部にわたり確認する必要があります。

今回、アイテック阪急阪神株式会社が連携して、操作方法を指導していただきながら検証作業を行ない、4月からのシステム変更に準備を進めてきました。



アイテックご担当者様と守屋課長

情報管理部員は、納期を守って正しい結果を受診者様へお返しすることを意識して作業していますが、本稼働前には確認できなかった細かい操作方法など不慣れな部分があり、導入当初は納期に影響することもありました。

新システムの本稼働から4ヶ月、不慣れな部分も少しずつ解消できてきたように感じ、現在は精度と品質を向上させるべく、作業工程の見直し・改善を図っています。

今後も、情報管理部員を含め労働保健協会の職員一同、受診される皆様の健康の一助を担えるよう精進を続けて参ります。



運送業と医師の働き方改革について

帝京大学大学院公衆衛生学研究所 教授 福田吉治

働き方改革は、人口の高齢化等に伴う労働力を補うべく、働く人の個々の事情に応じ、多様な働き方を選択できる社会を実現し、働く人一人ひとりがより良い将来の展望を持てるようにすることを目指したものです。長時間労働やそれに伴う過労死が社会的問題ともなり、長時間労働の是正が、働き方改革の中心となりました。

時間外労働の上限は、月45時間かつ年360時間が原則ですが、繁忙期には単月で休日労働を含み100時間未満で、月45時間の原則を上回るのは年6回までの年720時間の範囲内で、三六協定に定めた限度時間の延長ができます。これは、大企業は2019年4月1日から、中小企業は2020年4月1日から適用されています。

ところが、例外的に適用が延長されていたのが運送業（主にトラック運転手）と医師でした。上記の上限と実態との差があまりに大きく、実行するまでには準備が必要ということで、猶予期間が設けられました。そして、今年（2024年）4月に適用となりました。

トラック運転手の長時間労働についてはメディアでも多く取り上げられているように、さまざまな構造的な問題があります。例えば、多くの運送会社は下請けになりやすい中小規模の会社であること、荷物の積み下ろしを待つ時間（荷待ち時間）が多いこと、給与を少しでも上げるために長時間働かざるを得ないことなどです。

また、トラック運転手の長時間労働は、私たちの意識や行動によって是正させることもできます。急ぎや日時を指定した配達、不在による再配達などが積み重なり、労働時間が多くなっているのです。そこで、厚生労働省では、「トラック運転手の労働時間削減に向けてあなたにできること、やってほしいこと」として、宅配便の受け取りについて「再配達を減らそう（できるだけ1回で受け取ろう）」や「宅配便の回数を減らそう」、安全運転のために「大型車の駐車スペースにマイカーを駐車しない」、「貨物車用パーキングにできるだけマイカーを駐車しない」などを提言しています。

さて、医師の働き方改革の制度は非常に複雑で、医療機関（正確には同じ医療機関内でも複数の水準あり）はA水準、B水準（連携B・B）、C水準（C-1、C-2）に分かれて、それに応じて、長時間の上限規制が変わってきます。医療機

関の機能や役割、診療、医師の立場などによっては長時間勤務が必要となることを考慮したものです。C水準では月に100時間超も可能です（ただし、医師による面接が必要）、連続勤務は28時間までできます。これだけの時間働けば十分かと思われるかもしれませんが、高度な医療を行っている医療機関の救急医療あるいは長時間の手術や術後に集中的なケアが必要な診療科などでは、月100時間超、連続勤務28時間が許されても、きちんとした診療を行うのは難しいという声も聞きます。

構造的な問題は医師の働き方改革にも当てはまり、それを減らすことが、医師の労働時間の削減につながります。例えば、負担と勤務時間の軽減に向けたタスク・シフト（業務移管）やタスク・シェア（業務の共同化）です。これは、看護師、臨床放射線技師、臨床工学技士、救命救急士等の業務範囲を拡大しようというものです。また、複数主治医制度の導入なども効果的とされています。そして、私たちの医療への受診の仕方も医師の長時間労働の要因のひとつとされています。厚生労働省では、以下のように、診療時間内の受診の他、タスク・シフト/シェアや複数主治医制への理解を高めるメッセージを発信しています。

医師の働き方改革を進めるためのメッセージ

診療時間内の受診

日頃から決められた診療時間内での受診にご協力ください。特に、病状、検査、手術の説明を受けるといった場合は一層のご協力をお願いします。

“いつもの先生” 以外の対応 タスク・シフト/シェア

疾患の説明や検査など、医師が担っていた業務の一部を他の医療スタッフに任せたり分担することがありますのでご理解をお願いします。

複数主治医制

患者さんの治療を行う医師がチームを組み、1人の患者さんに複数の主治医が対応することがありますのでご理解をお願いします。

（厚生労働省リーフレットより）

最近話題となっているカスハラ（カスタマー・ハラスメント）もそうですが、私たちの意識や行動が、他の方が働く上での時間的あるいは精神的な負担に影響していることを認識しておくことは、お互いが健康で快適に仕事をする上で重要なことです。

女性罹患率1位 大腸がん 便潜血検査の重要性について

● 大腸がん検診のススメ ●

（監修）福井県健康管理協会 県民健康センター所長 松田一夫



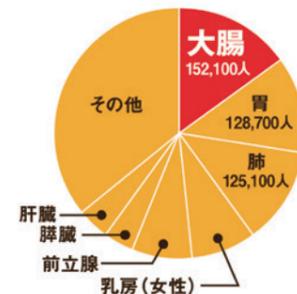
大腸がん検診を勧めるのには、理由があります。



大腸がんは罹患数トップ

大腸がんの罹患数は、胃がんや肺癌を抜き第1位となっています。これは、高齢者の増加や肥満、運動不足、飲酒・喫煙などが原因といわれています。

2018年のがん患者数予測 （男女合計 1,013,600人）

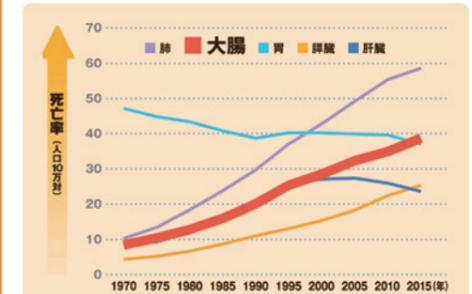


資料：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」2018年のがん統計予測より改変

大腸がんによる死亡率も増加中

大腸がんの死亡率も増え続けています。早めに検診を受け、見つかったらすぐに治療し死亡率を減らすことが重要です。

がんの死亡率の推移 （1970～2015）

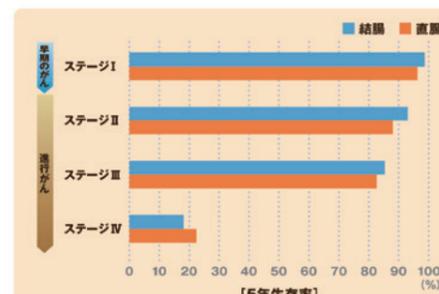


資料：人口動態統計「厚生労働省がん登録統計情報」Cancer mortality(1968-2017)より改変

すぐ見つけ、すぐ治す

早期に見つければ、大腸がんはかなりの確率で治ります。発見が遅れてがんが進行してしまうと、治る確率はどんどん下がってしまいます。早ければ早いほど大腸がんの治るチャンスは高くなるのです。

大腸がんの進行度別生存率

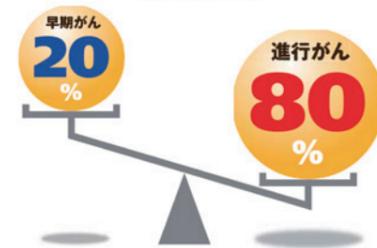


資料：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」2007～2009年統計より改変

自覚症状がなくても、まず検診

早期の大腸がんではほとんど自覚症状を感じることはありません。早期の段階でがんを見つけ治療するためには、早めに定期的な検診を受けることが大切です。

自覚症状を感じてから検査した場合 進行がんであるケースが多い （無自覚の約2倍）



資料：厚生労働省がん研究センターによる大腸がん検診の重要性に関する研究報告より改変

検査は簡単な 便潜血検査です。

この検査は食事制限もなく、自宅で採便容器に便を少しとるだけです。大腸に腫瘍などがあると便に血が混じりますが、とても少量で目では判りません。それを見つけるのが便潜血検査です。

検診のお申込先

この便潜血検査を毎年受けることで、大腸がんが死亡する危険性が60%以上も低くなるということが厚生労働省の「がん検診の有効性評価に関する研究班」でも報告されています。

資料提供：栄研化学株式会社

※詳しくは労働保健協会までお問い合わせください

6070 | BPO3
2018年12月改訂

1 労働保健協会は、宇都宮に「宇都宮ネットワークセンター」を開設

企業には「安全配慮義務」があって、働いている人に原則年に1回、健康診断を受けてもらうこととなります。その結果を基に、会社側が今の状況で働いていいかどうかを確認して、何らかの対応をするのが事後措置と言われているものです。

しかしながら、産業医不在、産業医の高齢化で就業判定がままならない中小企業は数多あります。

雇用主が抱えるそのような問題を解決すべく、宇都宮ネットワークセンターは健康診断の予約から健診後の就業判定を含む事後措置までをワンストップでサポートいたします。



左から、フリーアナウンサーの黒塚まやさん、福田吉治・帝京大学産業環境保健学センター長、谷島伸幸・一般社団法人労働保健協会専務理事（毎日新聞デジタル 2024/4/11 付掲載広告記事より）

2 東京 RELAY& 駅伝 2024 に挑戦！！

久々の駅伝大会に参加してきました！！最高気温 25 度の青空の下、弊協会から選抜された 8 名、2 つのチームが荒川河川敷を駆け抜けました。

駅伝には 112 チームが出場し、健脚を競いました。大会当日は天候にも恵まれ初夏を感じる暑さでしたが心地よい風が吹く絶好のコンディションとなりました。

労保風林火山チームは、1 時間 20 分 37 秒で 112 チーム中 38 位でした。労保ワンチャン完走チームは、1 時間 35 分 32 秒で 112 チーム中 101 位でした。



編集部よりメッセージ

今回のお話は、夏に相応しい「花火」についての小ネタをご紹介します。
 花火の原型は「のろし」と言われており、戦や火急の合図の際に薪を燃やして煙を上げ周りの人間に周知していたとされます。この「のろし」の歴史を辿ると、古代ローマ、ギリシャの紀元前にまで遡るようです。
 花火の材料となる火薬は、中国の薬を作る錬丹術師によって偶然発明され、その後、火薬は軍事技術者へと渡り、武器の開発として使用されるようになりました。
 そして、日本では文永 11 年（1274 年）に、火薬が初めて持ち込まれたようです。
 今のように花火鑑賞されるようになったのは、徳川家康が中国人によって打ち上げられた花火を見たことがきっかけとなったようです。
 本格的に花火が打ち上げられたのは、8 代将軍徳川吉宗が慰霊と悪疫退散を祈って水神祭を行い、花火を打ち上げたのが始まりです。
 今年の夏は、夜空に輝く大輪の花を鑑賞しながら、好きなお酒などを楽しむのも一興かと思います。今年の下半期は、皆様様の先々に大輪の花が咲き乱れることを祈念いたします。
 編集員 高坂徳昭

耳より情報

ポイ活とは

ポイ活とは、買い物などによってポイントを貯めたり、貯めたポイントを活用したりする活動のこと。クレジットカードや電子マネー、キャッシュレス決済の中には、支払いをすると購入額に応じてポイントが付く。そのような決済手段を使うことで、ポイントを貯められる。

買い物すると貯まる

現金で買い物や飲食をした際に特定のポイントが貯まる。電子決済を利用すると還元されるポイント率が上がるものもある。



アンケートやモニター

Web アンケートに答える。
 試食モニターに参加する。



アプリを使って貯める

ウォーキングアプリ
 ⇒歩数や移動距離によってポイント
 レシートアプリ
 ⇒買い物でもらったレシートを登録



ポイントの流通額

2022 年度の国内ポイントサービス市場規模（ポイント発行額ベース）は 2 兆 4816 億円
 2023 年度は 2 兆 6328 億円になる見込み

「トリマ」という移動するだけでポイントが貯まるアプリを 1 カ月使ってみました。
 57,395 マイル（約 500 円分）貯まりました。



貯まったマイルは様々な電子マネーに交換ができます。

ポイントを上手く使って日常生活に役立てよう！

