

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

18年

7月号

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 土用の丑の日は、どんな日？

「土用」とは、各季節の終わりの約18日間を「土用」といいます。

例えば「立秋」の前の18日間が「夏の土用」になります。

この期間は1年のうちで最も暑い日といわれています。そして、この18日間のうち最初に来る丑の日は「土用の丑」になります。

丑の日は、災難を受けやすい日で「黒い物を食べる」と厄払いになるというおまじないがあります。そこで、この日に黒い「うなぎ」食べたのが「土用の丑の日」の始まりという

ことになります。

厄払いと同時に夏バテを防ぐための栄養が豊富なのがうなぎです。

さてどんな栄養があるのでしょうか？

うなぎを食べると、目の働きを良くし、疲れをとり、体調を整え、肌のつやをイキイキとさせ、頭を聡明にし、老化を防ぎ、夏バテを防ぎ「元気」になる効果があるといわれています。

うなぎは夏を元気に過ごせる万能薬の健康薬です。

### ●うなぎの栄養素●

<b>ビタミンA</b> 目の働きを良くする効果があります。	<b>ビタミンE</b> 皮膚の潤いを保ったり、肌のつやをよくします。
<b>ビタミンB1</b> 身体が疲れたときなどに疲労回復効果があります	<b>DHA(ドコサヘキサエン酸)</b> 頭の働きを良くします。脳細胞の成長を促進します。
<b>ビタミンB2</b> エネルギー源の代謝を手助けし、体調を整えてくれます。	<b>EPA(エイコサペンタエン酸)</b> コレステロールや中性脂肪など血管や血液の病気予防をします。

あなたもわずか30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 納豆の健康効果とは?

納豆は健康食品。その源は二つの要素です。ひとつは大豆に含まれる健康効果です。「ビタミン」「食物繊維」「大豆イソフラボン」や「大豆サポニン」に栄養が詰まっています。もうひとつは納豆菌です。大豆と納豆菌が力を合わせることで、ナットウキナーゼという成分が生み出されて心筋梗塞や脳梗塞の原因になる血栓を溶かす効果があります。

### （ビタミンとは）

人間の器官を正常に働かせるための栄養素のひとつです。出血を伴う壊血病をビタミンCが防ぐとか。

### （含まれているビタミンと効果）

ビタミンB2…口内炎、口角炎、目の充血、角膜炎を防ぎます。  
ビタミンE…血流を良くします。

### （薬効成分とは）

胃の働きがよくなり、肝臓の代謝がよくなるなど、病気に罹りにくくなる効果のことです。

### （含まれている薬効成分と効果）

イソフラボン…骨がもろくなる骨粗鬆症を防ぎます。  
セレン…抗がん作用があるといわれています。  
サポニン…動脈硬化や高血圧を防ぎます。

### （酵素とは）

例えば、消化酵素という言葉があるように、ある物質を他のものに分解してくれる物質のことです。酵素がないと食べ物の消化・分解が適切にできなく、物質が未消化のまま血液中に流入してしまいます。

### （含まれている酵素と効果）

ナットウキナーゼ…血栓を溶かす効果があると非常に注目されています。血栓は心筋梗塞や脳梗塞の起因になりますので予防効果があります。血管・心臓・血流を促すといわれています。

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

18年  
7月号

あなたも **30秒** で情報通! **活用法いろいろ** コミュニケーションパーパー



## 夏の熱中症と食中毒対策は？

夏に気をつけなければならないこと2つを取り上げます。

1つは、熱中症。もうひとつは食中毒。

この2つの予防対策を知って厳しい夏を健康に過ごしましょう。

### ■熱中症対策

人間は、発汗によって自分の体温をプラスマイナス3度ぐらいの変動を維持しながら体温を調整しています。この限度を超えると体温調整ができなくなって熱中症になります。高齢者はこの体温調整力が低下しているから熱中症になりやすいです。体温調整は汗をかくことです。従って汗の原料は水と塩分ですから水あるいはスポーツドリンクの補給を欠かさないようにしましょう。その他に

- ・真夏日の熱帯夜が続く場合にエアコンは適度に使いましょう。
- ・自分の感覚に頼らず28度以上の気温がある

きはエアコンを使いましょう。

- ・すだれ、よしず、カーテンなどで直射日光を遮ぎるようにしましょう。
- ・お風呂上がり、寝る前に水分補給しましょう。

### ■食中毒対策

- ・食品を買うときに気をつけること。

購入した肉や魚の汁が他の食品に付かないように、それぞれをビニール袋などに分けて包みましょう。

- ・食品の保存方法で気をつけること

冷蔵や冷凍が必要な食品を持ち帰ったらすぐに冷蔵庫にいれましょう。

- ・調理後&食後に気をつけること

包丁、食器、まな板などは洗った後に、熱湯をかけて消毒しましょう。たわしや、スポンジは使った後に、煮沸しましょう。時間が過ぎた残り物は思い切って捨てましょう。ちょ

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

18年  
7月号

あなたも **30秒** で情報通! 活用法 いろいろ コミュニケーションパーパー

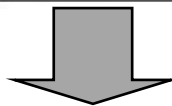
コミュニケーションパーパー

**トピックス**

## 高額療養費が平成30年8月から 改正されます

<70歳以上の方の上限額（平成29年8月から平成30年7月診療分まで）>

適用区分		外来(個人ごと)	ひと月の上限額(世帯ごと)
改正箇所	現役並み 年収約370万円～ 標報28万円以上 課税所得145万円以上	57,600円	80,100円+(医療費-267,000)×1%
	一般 年収156万～約370万円 標報26万円以下 課税所得145万円未満等	14,000円 (年間上限 14万4千円)	57,600円
非課税等	II 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
	I 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		15,000円



<70歳以上の方の上限額（平成30年8月診療分から）>

適用区分		外来(個人ごと)	ひと月の上限額(世帯ごと)
改正箇所	現役並み 年収約1,160万円～ 標報83万円以上/課税所得690万円以上	252,600円+(医療費-842,000)×1%	
	現役並み 年収約770万円～約1,160万円 標報53万円以上/課税所得380万円以上	167,400円+(医療費-558,000)×1%	
	現役並み 年収約370万円～約770万円 標報28万円以上/課税所得145万円以上	80,100円+(医療費-267,000)×1%	
改正箇所	一般 年収156万～約370万円 標報26万円以下 課税所得145万円未満等	18,000円 (年14万4千円)	57,600円
	非課税等	8,000円	24,600円
	I 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		15,000円

改正詳細はQ & A集で説明します。