

ビバード Vivace

KanKenpo

髪の毛のトラブル、
セルフケアで解消！

炎のゆらぎと
ほのかな香りに癒されよう

アロマキャンドル

しびれ 痛み 腫れ 3大トラブルから

手指を守りましょう

意見・感想を送って
賞品をゲット！

※抽選で
20名様





奥さまのための

『*KanKenpo* ^{ビバーチェ} *Vivace*』

被保険者であるご主人を支えてくださっている
奥さまへの感謝の気持ちを込めて、
^{ビバーチェ}『*KanKenpo Vivace*』をお届けします。

^{ビバーチェ}
Vivace は、イタリア語で
「快活に、生き生きと」という意味を持ちます。
毎日を生き生きと楽しく過ごすために
女性編集委員たちが皆さまと共有したい話題を集めました。
ぜひ、家事の合間等に
お手に取って読んでいただけましたら幸いです。

編集委員一同

ご覧いただきましたか？

KanKenpo ^{ビバーチェ} *Vivace more*

2017年の創刊以降、毎年冬の時期に発行している Vivace ですが、ありがたいことに皆さまからお送りいただくご意見の中に「もっと読みたい」「冬以外にも発行してほしい」といったお声があったことから、6月に当健保組合ホームページ上で WEB 限定 “Vivace more” を公開しました。

冊子よりコンパクトではありますが、こちらも編集委員が気になっていたテーマを厳選して記事にしましたので、楽しんでいただけると嬉しいです。



掲載ページ

トップページ

KanKenpoWEB

Vivace more



自分の体を大切にし、 家族の健康を 支えられるように…



管工業健康保険組合
健康管理センター
医師 平田 りえ

管工業健康保険組合健康管理センターの平田です。

今年は猛暑が長く続き、秋らしい時間が少なく、気温や気圧の急な変化で体調が整わない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

気のせいだから…、我慢すればいいから…とそのままにせず、ご自身を労わってくださいね。

今回は健診について少しお話をさせていただきます。

当健保組合に加入されている奥さまは、2022年度には約半数の方が健診をお受けになっています。これは一方で、残りの約半数の方は健診をお受けになっていないということになります。

健康保険の事業において、奥さま方の健康は、ご自身にとってのことだけでなく、家族の健康管理に影響する重要なものであると位置付けられています。当健保組合でも、奥さま方がご主人やお子様様の健康を支えるためには、ご自身の健康にも意識を向けていただくことが大切であるとの思いから、ぜひ健診を受けていただきたいと考えております。

今号でも健診のご案内をしていますので、ぜひご覧になってください。

この『Vivace』が皆さまの日常に健やかさと癒しをお届けできますように願っております。

Contents



P 3 * 自分の体を大切にし、家族の健康を支えられるように…

P 4 * 髪のトラブル、セルフケアで解消！

P 6 * 炎のゆらぎと
ほのかな香りに癒されよう アロマキャンドル

P 8 * しびれ 痛み 腫れ 3大トラブルから 手指を守りましょう

P11 * お悩み改善エクササイズ 肩こりを改善

P12 * 奥さまが受診できる健診をご案内します！

P14 * フライパンで簡単手作りピザ

P16 * バックナンバーのご案内

髪の毛のトラブル、 セルフケアで解消！

抜け毛や髪の毛のパサつきなどに悩んでいる人は多いもの。
自宅でもできる頭皮ケアを実践して、
すこやかな髪を取り戻しましょう。

紫外線と冷房で
頭皮が固くなっている

夏の間には髪や頭皮は、肌以上に紫外線によるダメージを受けています。強い紫外線に長くさらされた髪は傷つき、頭皮は固くなっています。加えて、冷房は頭皮と髪を乾燥させます。やがて、紫外線や冷房によるダメージはじわじわと頭皮トラブル



基本のヘアケア

しっかりとシャンプーやトリートメント（コンディショナー）を髪になじませ、汚れをとり、保湿することがポイントです。

やさしく、
しっかりと！

- ① シャンプーをする前に、ブラッシングで髪の毛の絡まりや汚れを取り除く。
- ② 髪にシャンプーをつける前に、頭皮と髪をお湯でしっかりと濡らす。
- ③ マッサージするようにシャンプーをして、十分にすすぐ。
- ④ 髪の毛の水気を切り、くしで髪の毛の流れを整える。
- ⑤ 毛先を中心にトリートメント（コンディショナー）をたっぷりなじませ、5分ほどおいたら、しっかりすすぐ。
- ⑥ 髪の毛の水分を、タオルではさむようにして吸い取る。頭皮も忘れず水分を取る。
- ⑦ くしで髪の毛の流れを整えながら、ドライヤーで根本までしっかりと乾かす。ドライヤーの風は必ず根元から毛先への向きで。髪の毛のパサつきが気になるときは、あらかじめ毛先にヘアオイルをなじませておく。



美髪のための4つのポイント

1 質のよい睡眠

髪は寝ている間につくられるので、睡眠不足には気をつけましょう。また、できるだけ質のよい睡眠を心がけましょう。

2 バランスのよい食事

髪材料となるたんぱく質や不飽和脂肪酸と、亜鉛やビタミンB・C・Eなどをバランスよく。青魚や緑黄色野菜がおすすめです。

3 適度な運動

適度な運動は新陳代謝を高め、髪の細胞分裂を活発にします。週1回は、汗ばむくらいの運動を行えるとベター。

4 紫外線対策

紫外線を浴びた時間や強さに比例して髪ダメージは大きくなります。日傘や帽子、日焼け止めスプレーなどで対策を。

ブルとして表面化します。頭皮は髪を育てる土壌。頭皮が固かったり、乾燥して血行が悪かったりすると、生えてくる髪が細くなり、抜け毛などの原因にもなります。
すこやかな頭皮を取り戻すために、日々のケアをプラスして、頭皮と髪をメンテナンスしましょう。

頭皮の血行が悪くなるとこんなトラブルが！

- ✿ 抜け毛
- ✿ べたつき
- ✿ かゆみ
- ✿ フケ



毎日続けて
効果大！

お風呂で頭皮マッサージ

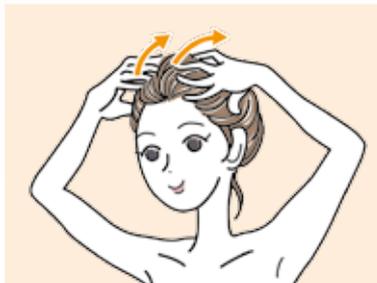
頭皮と顔の肌はつながっている所以頭皮がほぐれると顔のリフトアップ、顔色改善も期待できます。

～頭皮を柔らかくして血行を促しましょう～

湯船のなかや、シャンプーをするとき、家事の合間など、やりやすいタイミングで1日に2～3回を目安に行いましょう。市販の頭皮用マッサージブラシを使用するのもよいでしょう。1週間継続すると頭皮が柔らかくなるのを実感できます。

マッサージのコツ

- 指の腹を頭皮に密着。
- 爪は立てない。
- イタ気持ちいいくらいの強さでゆっくりと。



【頭頂部】

耳の上に親指を置き、人差し指から小指で頭頂部の頭皮を後ろに引くようにする。



【側頭部】

こめかみに小指を置き、人差し指から小指で側頭部の頭皮を持ち上げるようにする。



【後頭部】

頭と首のつけ根のくぼみに親指を置き、人差し指から小指で後頭部をほぐすようにする。

炎のゆらぎと
ほのかな香りに癒されよう

アロマキャンドル

Aroma candle

冬の夜、街中のイルミネーションも素敵ですが、家の中でアロマキャンドルを灯して、ゆったりと癒しの時間を過ごしてみませんか？

炎のゆらぎが視覚から心を落ち着かせ、漂うアロマが嗅覚を通じて体全体にリラックス効果をもたらしてくれます。

アロマキャンドルの癒し効果とは？

炎のゆらぎでリラックス

人がリラックスできるのは「 γ / f ゆらぎ」というパターンが関係するといわれます。例えば小川のせせらぎや、風や波の音など、自然界の音は「 γ / f」という周波数に近いいため、同じゆらぎをもつキャンドルの炎にも、人は心地よさを感じるのです。

オレンジ色の持つ効果

レストランなどでは、白っぽい蛍光灯よりオレンジ色だった照明が使われることが多いもの。これはオレンジ色が持つ、不安を和らげ気持ちを落ち着かせる効果を利用しています。

好きな香りで気分転換

香りには、ホルモンなどの分泌を促進し、自律神経を整える効果があります。香りを利用した「アロマセラピー」は多くのファンがいますが、効果は香りごとに変わるため、心身の状態や気分にあわせて、「ご自分にあつたものを選びましょう。」

おすすめの香り4選



深い癒し効果 ラベンダー

リラックス、安眠、気分爽快など幅広いシーンで役立つ基本のアロマ。



柑橘系でエレガント ベルガモット

イライラを抑え、リラックスとリフレッシュ効果が期待できます。



樹木系の香り ティーツリー

清涼感、フレッシュ感があり、フローラルな香りは苦手という人におすすめ。



バラに似た上品な香り ゼラニウム

月経不順や更年期障害など女性特有の悩みを持つ人から人気です。

意外と簡単

キャンドルづくりにチャレンジ!

基本のキャンドルづくりは意外と簡単にできることをご存じですか。編集委員が挑戦してみましたのでその過程を写真とともにご紹介します。

作り方

①ろうそくを溶かす

用意したろうそくを適当に割ってボウルに入れる。次に、お湯が沸いた鍋にボウルを入れて、湯せんで溶かす。



紙コップ (350ml) 1個で7.5号サイズのろうそくを10本使用しました。

②ろうそくの芯を取り出す

溶けたろうそくから芯(白いひも)が出てきたら割りばしなどで取り出す。



③クレヨンで色をつける

クレヨンのカッターで削り、湯せんしたろうそくに溶かして色をつける。



このときアロマオイルを数滴たらせば、アロマキャンドルになります。

材料はすべて100円ショップで揃えました!



■必要な道具

- ・鍋
- ・ボウル
- ・紙コップ
- ・カッター
- ・割りばし

■材料

- ・ろうそく
- ・クレヨン

④型にろうそくを流し込む

②で取り出した芯を割りばしにはさみ、紙コップの中心に設置し、ろうそくをゆっくりと流し込む。ろうそくが完全に固まるのを待つ(1~2時間程度)。



2層以上にする場合は固まったろうそくの上に次の色を流し込みます。

⑤型からキャンドルを取り出す

ろうそくが固まったら、芯を割りばしから外し、紙コップからキャンドルを取り出して完成。



思っていた以上に楽しくつくることができました!



ピンクとブルーのバイカラー、オレンジイエローの3層グラデーションの2種類作りました。

安全に楽しむために...



キャンドルを灯すときは、次のようなことに十分ご留意を。

- ・紙類などの燃えやすいものを周りに置かないようにしましょう。
- ・キャンドルホルダーやプレートなどの耐熱容器の上に置くようにしましょう。
- ・風で倒れないよう、窓際やエアコン近くに置くことは避けましょう。

しびれ

痛み

腫れ

3大トラブルから

て ゆび
手指を守りましょう



「手指がしびれる」「手指が痛い」……。

手指のトラブルは、

手の使い過ぎなどが大きな原因とされていますが、女性ホルモンが関係するものもたくさんあります。

代表的な手指のトラブルを知り、

日々のセルフケアであなたの手を守りましょう。

手指が動かしにくい、痛い

けんしょうえん

腱鞘炎

指の腱は、腱鞘というトンネルの中を通っていますが、腱と腱鞘がこすれて起こる炎症をいいます。

主な原因は、手指の使い過ぎです。繰り返しの家事や、パソコン、スマートフォンなどの多用、楽器やスポーツなどの趣味、女性の場合、更年期や出産前後にも多く見られることから、女性ホルモンのバランスの乱れも関係すると考えられています。

手指が伸ばしにくい「ばね指」

指がスムーズに伸ばせなかったり、無理に伸ばそうとすると、ばねのようにかっくんと遅れて指が伸びます。

手首の親指側が痛む「ドケルバン病」

親指のつけ根から手首の親指側が腫れたり、親指を動かしたときなどに、手首が痛んだりします。



指の関節が腫れる、痛い へんけいせいかんせつしょう 変形性関節症

指の関節にある軟骨がすり減り、骨と骨がぶつかって腫れや痛みを起こします。症状が進むと、手指が変形することがあります。

長年、手仕事を続けてきた人に多く起こりがちで、特に40歳代からの女性に見かけることから、女性ホルモンの関係もあるといわれています。

「ヘバーデン結節」

指全体の第一関節に腫れや変形、痛みが起き、炎症部に水ぶくれが起きることもあります。

「ブシャール結節」

特に中指、薬指の第二関節に腫れや変形、痛みがあり、ヘバーデン結節と合併するケースも。

「母指 CM 関節症」

母指 CM とは、親指のつけ根の第三関節部分をいい、そこに腫れや変形、痛みが起こります。物を握る、びんのふたを開けるといった行為などがしにくくなります。



手指がしびれる、痛い しゅこんかんしょうこうぐん 手根管症候群



手のひら側の親指から薬指にしびれや痛みが起こりやすく、特に更年期以降の女性に多く見られます。「夜間や明け方にしびれがひどくなり、手を振ると少し楽になる」のが特徴。

原因は、手のひら側にある「手根管」で神経が圧迫されるためです。

ひどくなると、親指の筋肉がやせて、物がつかみにくくなる恐れがあります。

ちょっとした
工夫でできる

手指のトラブルを防ぐ 5つのセルフケア

日頃のちょっとしたセルフケアで、大切な手指の健康を保ちましょう。
症状によっては、セルフケアで緩和することもあります。

お湯で温める

朝起きて、手が動かしにくいと感じるときは、お湯で手を温めると、血流がよくなり、手指が動かしやすくなります。寒い冬の朝などは効果的です。

※炎症がひどい場合は、冷やさなければいけないときもあります。

手の負担を減らそう

荷物を持つときは、手ではなく肩にかけるなど使うバッグを工夫したり、一方の手に負担が偏らないようにしましょう。

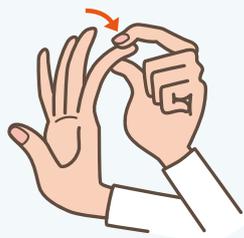
- リュックサックや肩掛けかばんなどを利用する。荷物を手で持つ場合は、荷物を分散させる。
- 重いフライパンなどの調理器具はやめて、軽めのものを使う

ストレッチをしよう

手指の“疲労”を軽くするためにも、ストレッチがおすすめです。ただし症状によっては、無理をしないようにしましょう。

- 手を握ったり、広げたりする「グーパー運動」を
- 片方の手で片方の指を1本ずつゆっくりと反らせる

症状のある指を反らす



ビタミンEを意識的にとる

ビタミンEは血流をよくする効果があるとされます。日頃から卵などのビタミンEを多く含む食品をとるようにしましょう。

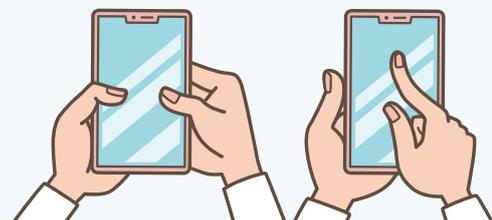
手指のトラブル予防や症状緩和に「エクオール」という成分が効果的ともいわれます。エクオールは大豆に含まれるイソフラボンが代謝されてできる成分です。

- ビタミンEを多く含む食品
卵、アーモンド、オリーブオイル、アボカド、大豆、うなぎ、かぼちゃ など

スマホは両手で操作

スマホの「片手で持ってその手で操作」は、指にかなりの負担がかかります。

- スマホは、両手または、片方で持ち、もう片方で操作する



肩こりを改善

肩こりは首から肩、肩甲骨にかけての筋肉が過度に緊張し、血行が悪くなることで起こります。ひどくなるとこりがほぐれにくくなり、頭痛などを引き起こすことも。首や肩、肩甲骨まわりの筋肉をこまめにほぐして肩こりを改善しましょう。

ポイント

- 筋肉はじわじわと刺激し、息は止めない。
- 1つのエクササイズが終わったら、体の力を抜いて血行がよくなっているを感じる。

肩こりに必須! 首の側面と肩の こりをほぐす

- ① 椅子に座り、片手を頭の上に乗せる。
- ② 背筋を伸ばして胸を張り、腕の重みを利用して首を真横に倒して15秒ほど保つ。反対の腕は下に伸ばすような意識で。反対側も同様に行う。

上半身はまっすぐに保ち、
首だけ横に倒す

首は痛めやすい
部位なので
無理はしない



肩甲骨を引きはなして 筋肉を伸ばし、血行促進

- ① 椅子に座り、腕をからませる。背中を丸めて腕を前方へ突き出し、15秒ほど保つ。
- ② 腕をほどき、肩甲骨を寄せながら上半身を起こす。からませた腕を左右逆にして同様に行う。

肩甲骨を左右に
開くようなイメージで

背中中の筋肉の
引き締め効果もあり

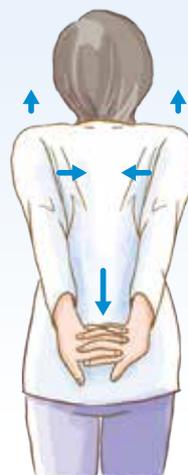


「緊張→脱力」で、 肩と肩甲骨まわりの こりをほぐす

- ① 手を後ろへまわし、手のひらを下に向けて組む。
- ② 両腕を下へ引きながら肩甲骨を思いっきり寄せ、そのまま15秒ほど保ったら手をほどいて脱力する。

腕のこりを
ほぐす効果もあり

腕と肩を
引っ張り合うような感じで



全年齢の方が利用可能

健康管理センター 診療所	東振協健診 (B1コース)	委託契約健診	健診費用助成金
東京・御茶ノ水の健保会館内 健康管理センター診療所	全国約700か所の医療機関	当健保組合が直接契約して いる医療機関(15 都府県)	任意の医療機関 (自費で健診を受診)
●	●	●	●
● (40 歳以上)	●	●	●
—	●	●	●
●	●	●	●
—	—	●	●
● (40 歳以上)	●	●	●
● (40 歳以上)	●	●	●
● (40 歳以上)	●	●	●
● (40 歳以上)	●	●	●
—	—	● (50 歳以上)	● (50 歳以上)
①②④は無料 ⑥～⑨はセットで 2,500 円 (②を胃内視鏡検査で実施 する場合は 4,300 円自己 負担いただけます。)	2,500 円 (②を胃内視鏡検査で実施 する場合は 4,223 円、 ③視触診ありの乳房健診 は 500 円別途自己負担い たできます。)	①②④は無料(②を胃内視鏡検 査に変更した場合は有料) その他は下記金額を超えた額を 自己負担いただけます。 ③5,000 円 ⑤800 円 ⑥1 日法 700 円/2 日法 1,400 円 ⑦700 円 ⑧500 円 ⑨3,500 円 ⑩12,000 円	下記金額を上限に費用助成し ます。 ①11,700 円 ②11,000 円 ③5,000 円 ④3,400 円 ⑤800 円 ⑥1,000 円 ⑦700 円 ⑧500 円 ⑨3,500 円 ⑩12,000 円
随 時	随時(個別)	随 時	随 時
随 時	随 時	随 時	随 時

パート先で健康診断を受けた方は、健診結果をご提供ください

パート先の健診を受診している 40 歳以上の方は、当健保組合に健診結果をご提供ください。
次の要件に該当する場合、ご提供いただいた方にはクオカード 1,000 円分をお贈りします。

- 当健保組合がご案内している健診を利用せず、健診を受診した 40 歳以上の方
(例：パート等の勤務先の健診、各自治体で実施している健診などを受診)
- 特定健診の検査項目(身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査)を全て受診している

手続方法については、
ホームページをご覧ください





奥さまが
受診できる

健診を
ご案内します！



35歳以上の方が利用可能

健診名	実施項目	受診場所	
		春季/秋季被扶養者健診 (C1コース)	東振協健診 (Bコース)
		全国約700か所の 公共施設や医療機関	全国約700か所の医療機関
① 定期基本健診	身体計測・診察・腹囲測定・ 視力検査・聴力検査・血圧 測定・尿検査・血液検査・ 胸部X線検査・心電図検査 ※年齢等により実施しない項目が ある場合があります。	●	●
② 消化器基本健診	胃バリウム検査 又は 胃内視鏡検査	● (40歳以上・胃バリウムのみ)	● (40歳以上)
③ 乳房健診	マンモグラフィ検査 又は 超音波検査	●	●
④ 子宮頸がん健診	頸部細胞診(医師採取法)	●	●
⑤ 骨密度検査	骨塩定量検査	—	—
⑥ 大腸がん健診	便潜血検査	●	● (40歳以上)
⑦ 眼底検査	眼底検査	—	—
⑧ 眼圧検査	眼圧検査	—	—
⑨ 腹部超音波検査	腹部超音波検査	—	—
⑩ 脳健診	MRI検査・MRA検査	—	—
費用		無 料	原則無料 (②を胃内視鏡検査で実施 する場合は4,223円、 ③視触診ありの乳房健診 は500円自己負担いた きます。)
申込・申請期間		春季/12～1月 秋季/6～7月	随時(個別)
受診時期		春季/4～8月 秋季/10～2月	随 時

※健診内容は令和5年度のもので、令和6年4月以降、一部変更となる場合があります。

問い合わせ先

詳しくは担当課へお問い合わせください

- 健康管理センター診療所について
医事課 TEL 03-3291-4539
- その他の健診について
管理課 TEL 03-3291-4535
- 健診結果の提供について
健康対策課 TEL 03-3291-4540

令和6年度の春季被扶養者健診の申込受付中です！

令和6年4月～8月に実施する健診の申込を受付しています。
(東振協ホームページより申込/当健保組合へ申込書を郵送ま
たはFAX)

令和6年1月16日まで！



イースト、発酵不要!

フライパンで簡単手作りピザ

ピザ生地 2 枚分 (直径約 20cm)

1 枚分栄養価 315kcal
食塩相当量 0.6g

調理時間
約10分

材 料

- 薄力粉…………… 150g
- 塩…………… ひとつまみ
- 水…………… 大さじ 4
- オリーブオイル…… 大さじ 1

ピザ生地の作り方

- ① 全ての材料をボウルに入れ、ヘラで混ぜ合わせる。
- ② 生地が少しずつまとまってきたら、粉っぽさが完全になくなり綺麗にまとまるまで手でしっかりとこねる。(水分が足りないようであれば少しずつ水を足して調整する)
- ③ ②をふたつに分けて丸める。

具材の準備ができるまでラップをして冷蔵庫へ。2 日間は冷蔵保存できます。



ミックスピザ

1 枚分栄養価 634kcal
食塩相当量 2.8g

調理時間
約30分

材 料

- ピザ生地…………… 1 枚分
- 玉ねぎ…………… 中 1 / 8 個
- ミニトマト…………… 1 個
- ハム (ベーコン) …… 1 枚
- ピーマン…………… 1/4 個
- コーン…………… 10g
- ピザ用チーズ…………… 50g
- A [ケチャップ…………… 大さじ 1
- マヨネーズ…………… 小さじ 1

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、ハムは食べやすい大きさに切り、種を除いたピーマンとミニトマトは薄い輪切りにする。A をよく混ぜ合わせておく。
- ② ピザ生地を麺棒やラップ芯などを使って、直径約 20cm 程の薄い円形に伸ばす。
- ③ フライパンを熱してピザ生地をのせ、フタをして中火で約 2 分焼いたら火を止める。
- ④ 生地をひっくり返し、焼いた面に A を塗って①の具とコーンをのせ、チーズをかけたならフタをして溶けるまで中火で約 5 ~ 6 分焼く。火を強め、フライパンをゆすりながら水分を飛ばして生地をパリッとさせる。

コメント

大橋管理栄養士より

思い立ったらすぐに作れる簡単ピザのご紹介です。材料はシンプル、発酵も必要ありません。生地は2日程度なら冷蔵庫で作り置き可能なのも便利なポイント。クリスピータイプの軽い食感で、朝食やおやつにもおすすめです。市販のソースを使用すればさらに簡単。りんごピザはお好みではちみつやメープルシロップを足したり、またクリームチーズやアイスクリームをトッピングすると豪華なデザートになります。

基本の作り方をマスターしたら、お好きな具材でさまざまなアレンジをお楽しみください！

りんごピザ

1枚分栄養価 605kcal
食塩相当量 1.0g

調理時間
約30分

材 料

- ピザ生地…………… 1枚分
 - りんご…………… 1個
- 紅玉がおすすめ！
- グラニュー糖…………… 大さじ 2
 - バター…………… 10g
 - 粉チーズ（お好みで）… 大さじ 1/2



作り方

- ①りんごは洗って1/4に切り、種を除いて皮つきのまま3mm程の厚さに縦にスライスする。
- ②ピザ生地を麺棒やラップ芯などを使って、直径約20～22cm程の薄い円形に伸ばす。
- ③フライパンにグラニュー糖とバターを入れて中火にかけ、ヘラで混ぜながらツヤのあるカラメル色になるまで、じっくり煮つめ火を止める。
- ④③のカラメルの上りんごを生地よりも少し小さくなるように円形に重ねて並べ、淡いきつね色になるまで弱めの中火で約5分焼く。
- ⑤りんご全体を覆うように生地を被せ、縁がフライパンに触れるよう軽く押し付けさらに5分焼く。火を強め、フライパンをゆすりながら残った水分を飛ばす。
- ⑥火を止め、皿を被せてひっくり返し、ピザ生地を下面にしておいてフライパンに戻す。
- ⑦フタをして中火～強火にかけ1分半～2分焼く。フタを取って火を強め、ゆすりながら残った水分を飛ばして生地の縁がカリッとしてきたらできあがり。
- ⑧皿にとり、粉チーズをふりかける。

やけどに注意！

編集委員より

保健師
伊藤 千恵



冬は髪の毛の静電気も気になる季節ですね。顔や手と同じように髪にも保湿をするといいようです。冬の乾燥対策に心がけていきたいと思います。

管理栄養士
大橋 亮子



ご紹介したピザ生地は、配合さえ覚えてしまえば本当に簡単。ピザ作りが初の職場スタッフも、「楽しい！」と自宅で何度も作ってくれました。パリッとした食感が好きな方は、生地をより薄く伸ばすのがおすすめです！

健康対策課
阿部 今日子



最近のルーティンは、夜ゆっくりと湯船に浸かり、入浴後ストレッチやヨガを行うことです。リラックスができオススメです！皆さまもセルフケアや健診で『自分の身体と向き合う時間』を作ってみませんか？

調整・広報課
庄田 慶子



キャンドルの炎のゆらぎを眺めながら、ワイン片手に大切な人の事を考える。静寂の中の心地よい幸せな時間。オリエンタルな香りのキャンドルがおすすです。

調整・広報課
廣瀬 瑞紀



紙コップでつくるキャンドルは、取り出すまで上手にできたか分からないというドキドキ感がありますが、出来上がった自作キャンドルを見たときの嬉しさはひとしおでした！

KanKenpo ^{ビバーチェ} Vivace バックナンバーのご案内

Vol.6 (令和4年12月発行)

目次

- *ドライフルーツを楽しもう！
- *生活習慣を見直して冷え体質から抜け出そう！
- *今さう聞けない健康のこと
- *奥さまが受診できる健診をご案内します！
- *切り干し大根と鯖缶のところがトマト煮込み
- *お腹に効く 膝引き寄せ腹筋トレーニング



KanKenpoWEB



当健保組合ホームページで
バックナンバーをご覧いただけます。

トップページ

こちらを
クリック！



ご意見・ご感想をお寄せください

本誌のご意見・ご感想をお送りいただいた方の中から、抽選で20名様に「ハートブラシフォースカルプ」をお送りします。当健保組合ホームページの応募フォームよりご応募ください。

ハガキで応募する場合は、(1) 保険証の記号・番号 (2) 氏名 (3) 郵便番号・住所 (4) ご意見・ご感想をご記入の上、ご応募ください。

※送付状に必要事項を記入できる用紙を印刷していますので切り取ってご使用いただいてもかまいません。

応募先

〒101-8325
東京都千代田区神田駿河台2-1
管工業健康保険組合 調整・広報課宛

応募締切は1月31日(水)と
させていただきます(郵便は当日消印有効)。



当選
賞品

Refa
ハートブラシ
フォースカルプ



※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。