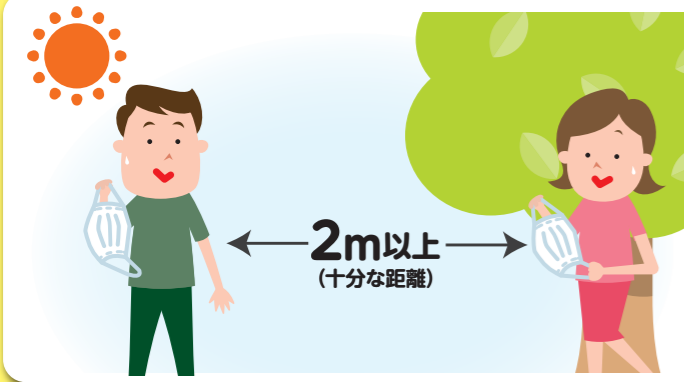


コロナ禍での熱中症予防

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。



ウイルス感染対策は忘れずに!

**熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう**

屋外で人と2m以上離れている時
(十分な距離)

**のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう**

1日あたり**1.2L(リットル)**を目安に

ペットボトル 500mL2.5本 コップ約6杯

大量に汗をかいた時は **塩分も忘れずに**

1時間ごとに コップ一杯 入浴前後や起床後もまず水分補給を

**エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう**
(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

・窓とドアなど**2か所**を開ける
・**扇風機や換気扇**を併用する
・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

熱中症による死亡者の数は **真夏日(30℃)から増加**

35℃を超える日は特に注意!
運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

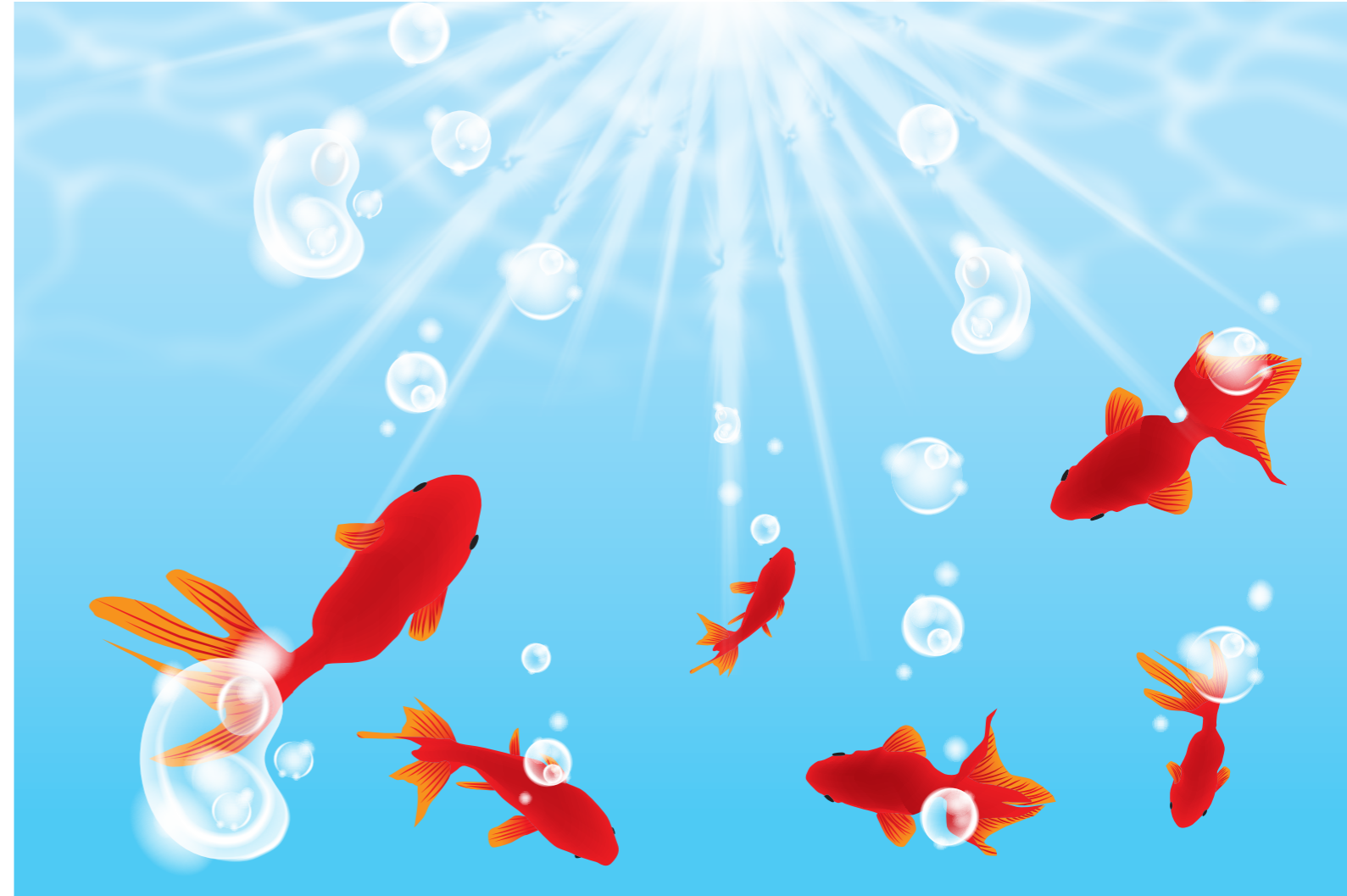
高齢者・子ども・障がい者の方々は、**熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。**

出典:環境省 厚生労働省 令和2年6月 熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!

■近畿地区の生協保険代理店一覧

生協名	代理店名	生協名	代理店名
大阪いずみ市民生活協同組合	大阪いずみ市民生活協同組合(株)コープ大阪サービスセンター	生活協同組合コープこうべ	(株)コープエイシス
京都生活協同組合	(株)京都コープサービス	西宮市民共済生活協同組合	(有)西宮協同サービス
市民生活協同組合ならコープ	(株)奈良コープ産業	生活協同組合コープしが	(株)タクス
生活協同組合おおさかパルコープ 大阪よどがわ市民生活協同組合	(有)パル企画	わかやま市民生活協同組合	(有)ヒューマンジョイントセンター

発行:近畿地区生協保険代理店会



おすすめレシピ **夏のおすすめ簡単レシピ!**

大阪いずみ市民生活協同組合(株)コープ大阪サービスセンターおすすめ

梅ひじきの豆腐丼

【作り方】

- ①豆腐は水切りする。小梅は刻む。ひじきは分量の水で戻す。水菜は3cm、白ねぎは斜め薄切りにする。
- ②ボウルにひじき(戻し汁ごと)・麵つゆ・みりんを入れて混ぜたらラップをし、電子レンジ(600w)で10秒加熱する。粗熱を取り、小梅と白胡麻を加えて混ぜる。
- ③丼にご飯を盛り、水菜と白ねぎを混ぜたもの、スプーンですくった豆腐をのせ、②をかける。

- 材料(2人分)
- ご飯……………300g
 - 豆腐(絹ごし)…2/3丁(200g)
 - 小梅(塩分7%種を取る)…20g
 - ひじき(乾)……………4g
 - 水菜……………30g
 - 白ねぎ……………30g
 - 白胡麻……………大さじ1
 - 水……………大さじ3
 - 麵つゆ(2倍濃縮)…大さじ2
 - みりん……………小さじ1



もくじ

- 特集1 **がん検診はとても大切なんです …… P2・3**
- 夏のおすすめ簡単レシピ! …… 表紙・P4・5**

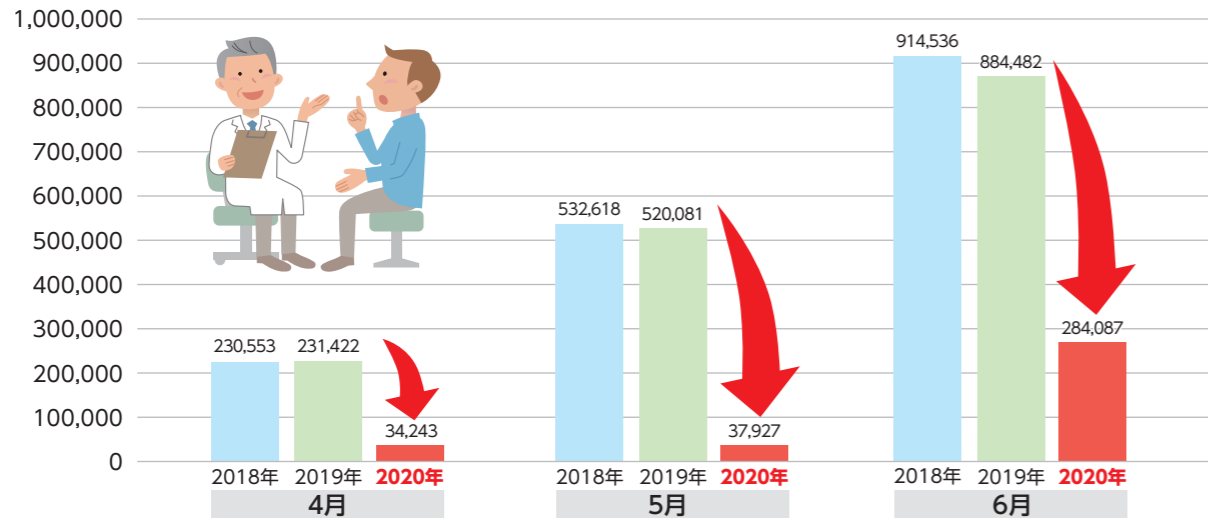
- 特集2 **令和2年7月豪雨(熊本豪雨)の原因となった「線状降水帯」とは … P6**
- 特集3 **災害に便乗した悪質商法にご注意!! …… P7**
- コロナ禍での熱中症予防 **マスク着用により、熱中症のリスクが高まります …… P8**

特集1 がん検診はとても大切なんです



近年では、新しい医療技術や治療薬の登場などにより、がんで亡くなる方は減る傾向にありました。しかし、新型コロナウイルス感染症の拡大により、病院やクリニックなど医療機関での受診をためらう人が増えており、その結果、がん検診を受ける人が減っています。

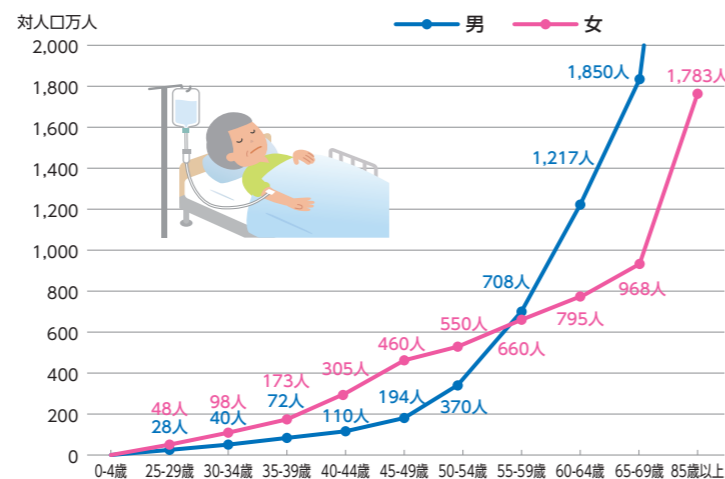
5つのがん検診受診者の月別推移(延べ人数)



国が推奨する5つのがん検診(胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん)の2020年の受診者は、のべ394万1491人で、2019年の567万796人から172万9305人減少し、対前年比30.5%の大幅減となっています。

出典:公益財団法人日本対がん協会HPより

がんの年齢別罹患率(対人口10万人)

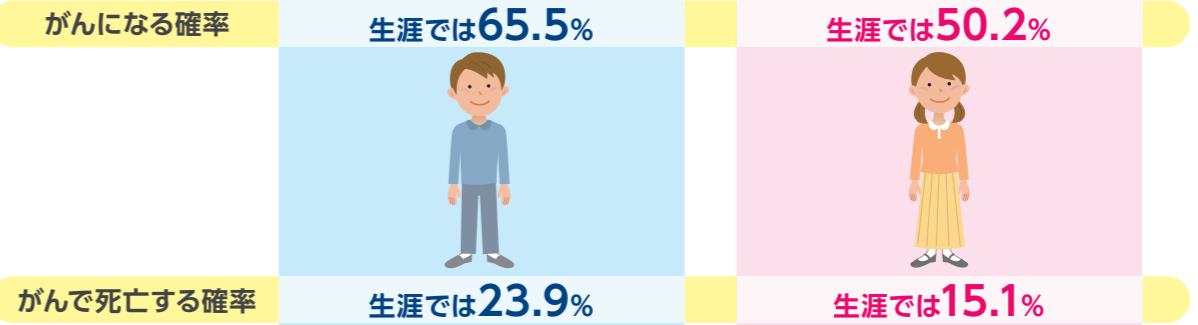


出典:国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」より

がん検診は、がんを見つけることだけでなく、がんを早期に発見し適切な治療を行うことでがんによる死亡率や罹患率を減らすことが目的です。がんの罹患率が高まり始める30歳代、40歳代からの早めの受診をおすすめします。

しかし、コロナ禍の現状においても、がんはコロナとは関係なく変わらずに発生していると考えられますが、がんの診断数が減るとがんを患っているにも関わらず、治療しない人が増えてしまいます。そうすると、今後より悪化した状態でがんが見つかることになりかねず、その時には治療法も生存できる期間も限られてしまう可能性が高くなります。

誰にでもなる可能性がある

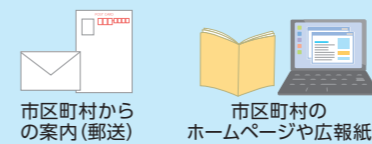


がん検診の流れ

会社勤めの方は職場での定期健康診断と併せて、がん検診を受けられる方もいらっしゃいますが、働いていない方は以下のような流れになります。

検診日、予約の必要の有無、予約方法を確認

ご自分で市区町村のがん検診についてHPや会報誌でチェックしてください。



予約

お住まいの市区町村が実施しているがん検診に申し込むこととなります。

医療機関・検診センターへ



がん検診の費用について

市区町村が実施しているがん検診には、検診費用の補助があります。ご自身のお住まいの市区町村によって自己負担する金額は異なります。各自治体のホームページや広報誌には、自己負担額について記載があります。また、がん検診受診を推奨するため、一定の年齢の方を対象に、子宮頸がん、乳がん、大腸がんの「がん検診無料クーポン」があります。

5つのがん検診



目的 対象集団全体の死亡率を下げる
概要 予防対策として行われる公共的な医療サービス
費用 無料。一部、少額を自己負担する検診もある

がんのことなら...

・国立がん研究センター「がん情報サービス」URL
 → ganjoho.jp

・公益財団法人日本対がん協会URL
 → www.jcancer.jp/ 対がん協会 検索



夏のおすすめ簡単レシピ!

(有)ヒューマンジョイントセンターおすすめ

茄子の中華風



- 材料(4人分)**
- 茄子 …… 4本
 - 長ねぎ …… 1本
 - ごま油 …… 1と1/2カップ
 - 砂糖 …… 大さじ3
 - 醤油 …… 大さじ3
 - 酢 …… 大さじ3
 - いりごま …… 少々

【作り方】

- ①茄子を縦4つ切りにして、切込みを入れて水にさらしアクを抜く。
- ②①をごま油で揚げA(つけ汁)につける。
- ③②を冷蔵庫でよく冷やして白ねぎをのせる。

油淋鶏 (ユーリンチー)



- 材料(2人分)**
- 鶏肉もも肉 …… 1枚
 - 青ねぎ …… 適量
 - 付合せ野菜とゆで卵 …… 適量
 - 醤油 …… 大さじ1
 - 酒 …… 大さじ1
 - スライスしょうが …… 2枚
 - 簡単酢 …… 大さじ2
 - 鶏ガラスープの素 …… 少々
 - ごま油 …… 小さじ1
 - 水 …… 大さじ1

【作り方】

- ①一晩A(下味調味料)につけた鶏肉に片栗粉をつけ、揚げ焼きにする。
- ②ねぎとB(合わせ調味料)を混ぜておき①に火が通ったら煮からめる。

(有)パル企画おすすめ

とうふのカルボナーラ風



- 材料(1人分)**
- とうふ …… 1/2丁
 - ベーコン …… 2枚
 - 牛乳 …… 大さじ2
 - 粉チーズ …… 大さじ1
 - コンソメスープの素 …… 小さじ1/2
 - 塩 …… 適量
 - スパゲティ …… 100g
 - 塩 …… 適量
 - 黒コショウ …… 適量

【作り方】

- ①スパゲティは表示どおり茹でて、その間に食べやすく切ったベーコンを軽く焼き目がつくまで焼く。
- ②耐熱ボウルに豆腐とAを入れ、泡だて器でつぶすように混ぜ、レンジで1分加熱して、①のベーコンを加えさらに1分加熱し、全体を混ぜる。
- ③茹であがったパスタに②をかけて黒コショウを振る。

らっきょうとツナの甘酢あえ



- 材料(2人分)**
- らっきょう漬け …… 8粒
 - ツナ缶 …… 1缶
 - きゅうり …… 1/2本
 - 人参 …… 4cm
 - 大葉 …… 3枚
 - ごま油 …… 少々

【作り方】

- ①らっきょうは縦四分割に切り、きゅうりは斜めうす切りにして、縦に細く切る。人参は薄くスライスして短冊切りにする。ツナ缶は油をきる。
- ②ボウルに①と大葉のせん切り、らっきょうの漬け汁大さじ1、ごま油を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で食べる直前まで冷やす。

(株)京都コープサービスおすすめ

麻婆冷奴



- 材料(2人分)**
- 合挽きミンチ …… 80g
 - 白ねぎ …… 1/4本
 - 絹豆腐 …… 1丁(200g)
 - 油 …… 小さじ1
 - 片栗粉 …… 小さじ1/2
 - みそ …… 大さじ1/2
 - しょうゆ・砂糖・炒り白ごま・豆板醤 …… 各小さじ1/2
 - にんにくのすりおろし …… 1/2片分
 - スプラウト・お好みのサラダ野菜・ラー油 …… 各適量

【作り方】

- ①白ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①、ミンチを炒める。火が通ったらAを加えて炒め合わせ、水1/4カップを加えてひと煮する。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③器にサラダ野菜を盛り、食べやすく切った豆腐、②をのせる。お好みでラー油をかけ、スプラウトをのせる。

バナナとベリーミックスのヨーグルトバーク



- 材料(17×23cmのバット1台分)**
- プレーンヨーグルト …… 450g
 - はちみつ・牛乳 …… 各大さじ2
 - バナナ …… 1/2本
 - 冷凍ベリーミックス …… 50g
 - お好みのクッキー …… 10g

【作り方】

- ①ヨーグルトは一晩水切りをし、はちみつ、牛乳を混ぜ合わせる。
- ②クッキーは小さく割り、バナナは1cm弱の輪切りにする。
- ③バットにオープン用シートを敷き、①を均一になるように広げ、②、ベリーミックスを散らす。
- ④冷蔵庫で4～5時間以上凍らせる。
- ⑤お好みの大きさに割っていただく。

コープエイシスおすすめ 夏のとろろ丼



- 材料(4人分)**
- 無洗米 …… 2合
 - 十六穀ごはんお徳用 …… 1パック
 - 水 …… 2と1/2カップ
 - やまといも(おろす) …… 200g
 - 水 …… 3/4カップ
 - だし(素) …… 小さじ1/2
 - しょうゆ …… 小さじ1
 - 大葉(細切り) …… 5枚
 - 梅干 …… 1/2個
 - かつおパック …… 1袋～

【作り方】

- ①米と十六穀ごはんを合わせて30分以上浸水し、炊く。
- ②やまといもとA(だし)を混ぜる。
- ③①に②をかけてBをのせる。

夏野菜の梅風味漬け



- 材料(16個分)**
- なす …… 1本
 - きゅうり …… 1本
 - にんじん …… 1/2本
 - みょうが …… 3個
 - しょうが …… 1片
 - 塩 …… 小さじ1
 - 梅干(塩分10%) …… 2個

【作り方】

- ①なすは乱切り、きゅうりは斜め切り、にんじんは短冊に切る。みょうがは縦に6つ割り、しょうがはせん切りにする。
- ②ポリ袋に①を入れて塩をまぶし、空気を抜いて口を閉じ約10分おく。
- ③袋のまま②の汁を絞る。種を取って粗く刻んだ梅干を加えて全体を混ぜ、味がなじむまでおく。

(株)タクスおすすめ

きゅうりとトマトの塩昆布和え



- 材料(2人分)**
- きゅうり …… 1本
 - トマト …… 1個
 - 塩昆布 …… 大さじ1
 - 塩 …… 少々
 - ごま油 …… 小さじ2

【作り方】

- ①きゅうりは両端を切り落とし、一口大に切る。トマトはへたを切り落として一口大に切る。
- ②ボウルにきゅうり、塩を入れてよく揉み込み、水気をしぼる。
- ③②にトマト、塩昆布、ごま油を加えてさっとあえる。

マグロと長芋のネバネバそうめん



- 材料(2人分)**
- そうめん …… 2束(100g)
 - マグロ(刺身切り落とし) …… 100g
 - 長いも …… 5cm
 - オクラ …… 6本
 - みょうが …… 1本
 - 柚子胡椒 …… 適量
 - めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ4
 - 水 …… 150cc

【作り方】

- ①みょうがは半分は切って斜め薄切りにする。マグロ、長いもは1cm角に切る。
- ②オクラは塩(分量外:適量)をふってまな板に擦り付け、水で洗い流す。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分加熱して流水で粗熱をとる。へたを切り落とし、1cm幅に切る。
- ③ボウルにめんつゆ、水を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ④鍋に湯をわかし、そうめんを表記の時間通りゆでて流水で洗う。器にそうめんを盛り、具材、柚子胡椒をのせてA(つゆ)をかける。

(株)奈良コープ産業おすすめ

鰯と野菜の中華風蒸し



- 材料(2人分)**
- 鰯 …… 2尾
 - ピーマン …… 中2個
 - パプリカ赤・黄 …… 各1/2個
 - しょうが …… 1/2片
 - 白ネギ …… 5cm
 - 塩 …… 適量
 - こしょう …… 適量
 - 酒 …… 大さじ1
 - しょうゆ …… 大さじ2/3
 - ごま油 …… 小さじ1

【作り方】

- ①下処理をした鰯を洗って水気をふく。表になる面に斜めの切れ目を入れて、耐熱皿に並べ、Aをかけて5～10分おく。
- ②ピーマン、パプリカ、しょうが、白ネギを千切りにする。
- ③鰯の上に、ピーマン、パプリカ2種類、しょうがの千切りをのせ、ごま油をふり、ラップをかけてレンジで約8分加熱する。
- ④鰯の上に千切りにした白ネギをのせ、小鍋で熱したごま油(分量外を少々)を回しかける。

しらす卵かけごはん



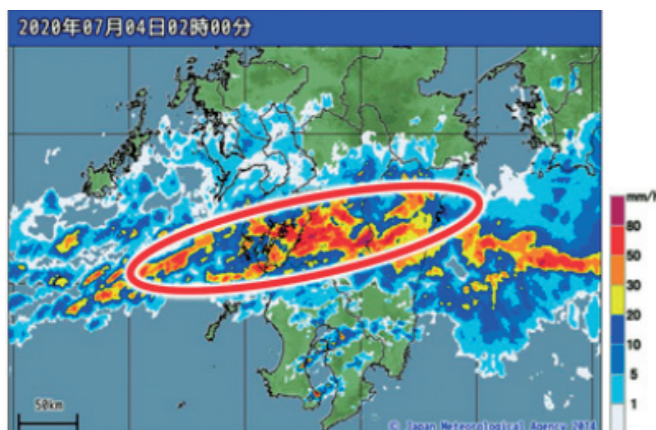
- 材料(1人分)**
- しらす …… 30g(お好みの量)
 - ごま油 …… 大さじ1
 - 大葉 …… 1枚
 - 白ごま …… 適量
 - 卵 …… 1個
 - ご飯 …… お茶碗一杯分
 - 醤油 …… 適量

【作り方】

- ①ごはんにごまをお好み量入れて混ぜ込む。
- ②器に①のごはんを入れ、しらすを上にかける。
- ③②に生卵をごはんの真ん中あたりにのせる。
- ④ごま油を1分弱くらいお鍋で熱して③の卵の上にかける。
- ⑤最後に刻んだ大葉をのせて醤油をお好みの量かけたら出来上がり。

特集2 令和2年7月豪雨(熊本豪雨)の原因となった「線状降水帯」とは

「線状降水帯」(せんじょうこうすいたい)は、「次々と発生する発達した雨雲(積乱雲)が列をなした、組織化した積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出される、線状に伸びる長さ50-300km程度、幅20-50km程度の強い降水をともなう雨域」(気象庁が天気予報等で用いる予報用語)のことです。



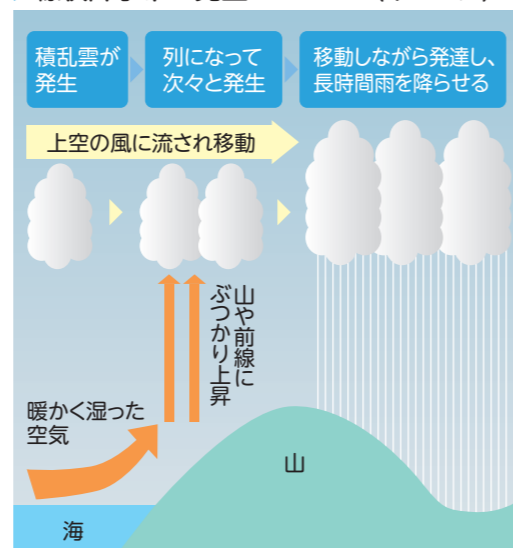
余りにも同じ場所で次々に発生して雨を降らすので、川や土地が耐えきれなくなり、大きな被害をもたらすことになるのです。過去の被害を見ると、7月～9月の夏期に集中しており、これからの季節は特に警戒が必要だといえます。

○ 大雨災害発生の危険度が急激に高まっている線状降水帯の雨域
※「雨雲の動き」(高解像度降水ナウキャスト)の例。

■「顕著な大雨に関する情報」

「顕著な大雨に関する情報」は、毎年のように「線状降水帯」による顕著な大雨が発生し、数多くの甚大な災害が生じていることを受けて、気象庁がその対策として発信を始める情報です。「線状降水帯」というキーワードを用いて解説することで、非常に激しい雨が同じ場所で降り続けている状況を端的に示し、危険度がより高まっていることを、社会全体が共有しやすくするためのものです。

▶線状降水帯の発生メカニズム(イメージ)



Q. この情報が発表されていなければ災害は発生しないの？

A. そうではありません。市町村から発令されている避難情報を確認し、適切な避難行動をとってください。
→「キキクル」や河川の水位情報を確認し、自らの判断で避難してください。

・気象庁ウェブサイト「キキクル」(危険度分布)
<https://www.jma.go.jp/bosai/risk>



・国土交通省ウェブサイト「川の防災情報」
<https://www.river.go.jp/index>



私たちはついつい「まだ大丈夫」と思いがちです。いざという時は、**命を守る行動を最優先**しましょう。

出典:気象庁「線状降水帯に関する情報について」、Wikipedia

特集3 災害に便乗した悪質商法にご注意!!

～「保険金が使えない」という住宅修理トラブルなどの相談～

先日とあるコープの組合員さんのところに詐欺と思わしき電話があったそうです。トラブルが続出しておりますので、情報提供いたします。

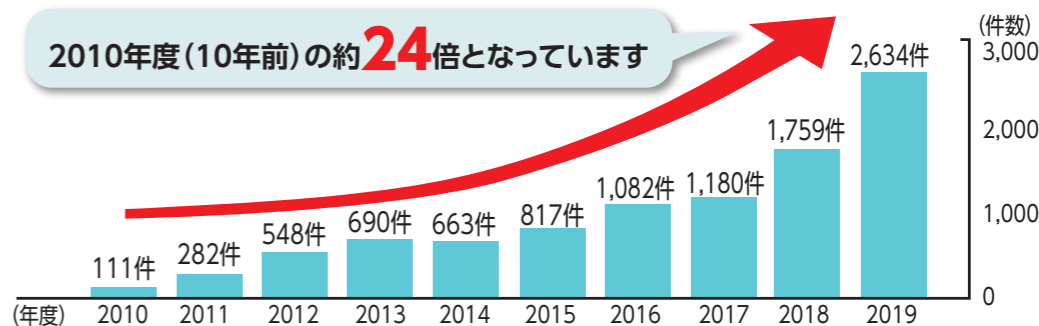
やり取り事例 (ちゃんとしたコールセンターのような丁寧な女性からの電話)

2019年の台風の際、被害を受けておられませんでしょうか？もし被害を受けられていて、申告を忘れていた場合、3年経過すると請求ができなくなりますよ。

組合員さん: え、そうなんですか。
電話の女性: よかったら無料なんで、点検に伺いますよ？
組合員さん: じゃあ、お願いしようかしら。
営業担当者男性: すぐ行きますよ。
組合員さん: いや、そんなに急いでないんで。
営業担当者男性: 明日のお昼頃にそちらに行くので、その時でいいですね？
組合員さん: (強引だなあ)おたく生協の人？
営業担当者男性: ええ。生協から委託を受けています。
組合員さん: 本当ですか？ちょっと確認して折り返しますね。
生協担当: そんな電話はかけておりません。委託などしていません。
組合員さん: !! やっぱりウソだったのね。怖いねえ…
生協担当: → 教えられたフリーダイヤルに連絡するもつながらず。

豪雨、台風、地震、大雪などの大規模な災害の後には、便乗した悪質商法等のトラブルが発生する傾向にあります。

トラブル相談が多く寄せられています



- ポイント1** 修理等の依頼時は、契約内容をしっかり確認しましょう。
- ポイント2** ご加入されている保険の内容などのご確認・ご相談は各代理店へご連絡ください。
- ポイント3** 契約や製品、食品、サービスによる事故等のご相談はまず消費者ホットライン「188」へ電話しましょう。

出典:消費者庁、一般社団法人日本損害保険協会、独立行政法人 国民生活センター啓発チラシ 2020年版