

# げんき!!

2022.8

No.381

ご家庭に持ち帰り、みなさまでお読みください。



中山製鋼所健康保険組合

# 令和3年度 **決算** のお知らせ

去る7月19日に開催された第203回組合会において、令和3年度の決算が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

## 収入合計

3億5919万9千円

## 支出合計

3億4178万8千円

## 収支差引額

1741万1千円

## 経常収入合計

3億 552万4千円

## 経常支出合計

3億3587万1千円

## 経常収支差引額

▲ 3034万7千円

今年度は  
赤字決算と  
なりました



## 一般勘定

### 基礎数値

■ 被保険者数 **580人**  
(男性 533人 女性 47人)

■ 平均年齢 **43.61歳**  
(男性 43.85歳 女性 40.87歳)

■ 被扶養者数 **555人**

■ 平均標準報酬月額 **415,457円**  
(男性 423,341円 女性 325,206円)

■ 一般保険料率(調整保険料率含む) **8.1%**  
(事業主負担 4.5563% 被保険者負担 3.5437%)

■ 扶養率 **0.97人**

### 決算の概要

収入	科目	決算額(千円)
	健康保険収入	303,399
	調整保険料収入	5,917
	繰越金	34,831
	国庫補助金収入	6,989
	財政調整事業交付金	5,780
	雑収入等	2,283
	<b>合計</b>	<b>359,199</b>
経常収入合計	305,524	

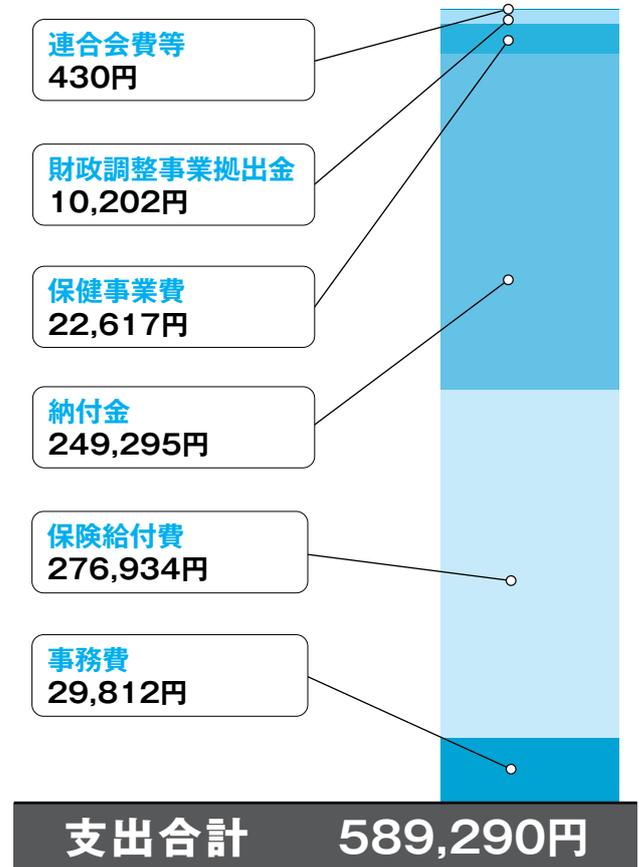
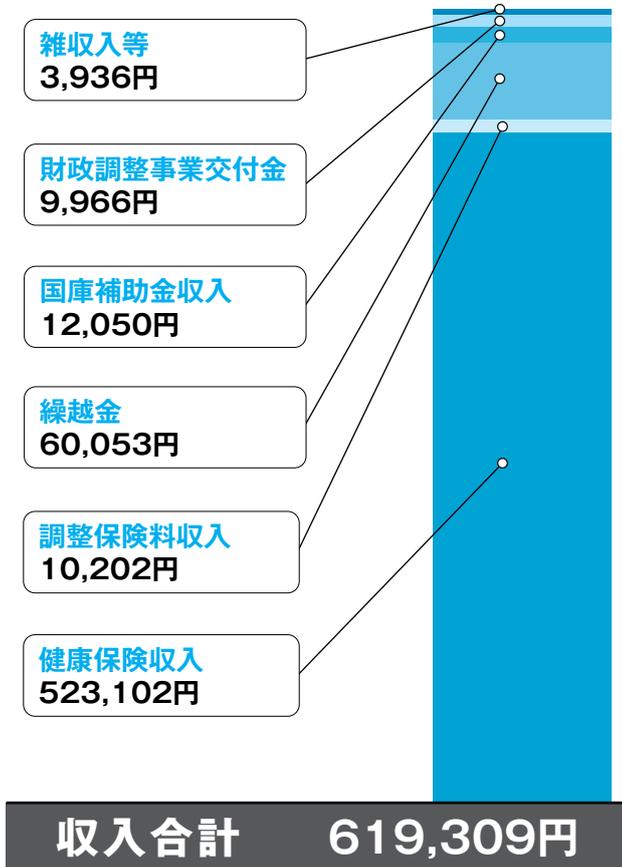
支出	科目	決算額(千円)
	事務費	17,291
	保険給付費	160,622
	納付金	144,591
	保健事業費	13,118
	財政調整事業拠出金	5,917
	連合会費等	249
	<b>合計</b>	<b>341,788</b>
経常支出合計	335,871	

健保組合が必ず支払わなければならない  
**義務的経費**（法定給付費+納付金）は  
**保険料収入とほぼ同額**です。



# 決算の Point

## 1人当たりの決算額



## 介護勘定

### 基礎数値

- 介護保険第2号被保険者数 511人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 347人

- 平均標準報酬月額 474,285円
- 介護保険料率 1.86%  
〔事業主負担 0.93% 被保険者負担 0.93%〕

### 決算の概要

収入	科目	決算額(千円)
	介護保険収入	50,089
	繰越金	974
	<b>合計</b>	<b>51,063</b>

支出	科目	決算額(千円)
	介護納付金	47,915
	<b>合計</b>	<b>47,915</b>

# 健診結果を活用しましょう！

特定健診ではさまざまな項目を調べますが、どのようなことがわかるのか、ご存じですか？

主な項目	内容	わかることなど
BMI	[体重 (kg)] ÷ [身長 (m) の 2 乗] で出される数値。	25 以上でメタボ判定基準の 1 つとなります。
腹囲	おへそまわりを測ります。	男性 85cm 以上、女性 90cm 以上でメタボ判定基準の 1 つとなります。
血圧	血液が血管の壁を押す力。	上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。
中性脂肪	エネルギーとして使われます。	増えすぎると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病などのリスクが高まります。
HDL コレステロール	余分なコレステロールを回収します。いわゆる善玉コレステロール。	少ないと動脈硬化のリスクが高まります。
LDL コレステロール	肝臓で作られたコレステロールを全身へ運びます。いわゆる悪玉コレステロール。	増えすぎると動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。
HbA1c (NGSP)	過去 1 ～ 2 カ月の平均の血糖値を反映した数値。	上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。
γ-GT (γ-GTP)	たんぱく質を分解する酵素の一種。	飲酒量が多いときなどに上昇し、肝機能障害などのリスクが高まります。最近では、アルコールとは無関係に栄養過剰や肥満がもとで γ-GT 等の値が上昇する病気が増えており、注意が必要です。
eGFR	腎臓が老廃物を尿へ排泄する能力を示す数値。	低いほど腎臓の機能が低下しており、慢性腎臓病 (CKD) などのリスクが高まります。

※非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)、非アルコール性脂肪肝炎 (NASH) など。

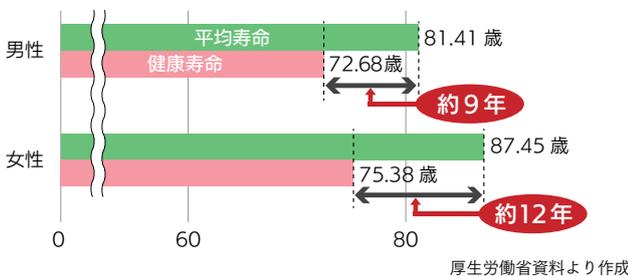
●上記のほか、医師の判断で実施される詳細な検査項目 (心電図、眼底検査など) もあります。

## 健診で病気の芽を摘みとりましょう

日常生活を、健康上の問題なく過ごせる期間を示す「健康寿命」は、男性 72.68 歳、女性 75.38 歳です。平均寿命は男性 81.41 歳、女性 87.45 歳であることから、男性約 9 年、女性約 12 年は日常生活に何らかの支障がある期間を過ごしています。

メタボに限らず、健診で病気の芽を早期に見つけて、生活改善や早期治療でその芽を摘みとり、「健康寿命」を少しでも延ばせるように、今から意識して生活していきましょう！

### 健康寿命と平均寿命の差 (令和元年)



あんなふうに  
ステキに年を重ねたいな



## 健診項目の数値が気になったら、生活習慣を改善しましょう！

- いつもより 10 分多く歩く、階段を使う、ストレッチをするなど、日常に無理のない範囲で運動をとりいれましょう。



- 体は食べたものでできています。栄養のあるバランスのとれた食事を意識し、食べすぎ、とりすぎに注意しましょう。また塩分のとりすぎは血圧の上昇を招き、循環器疾患のリスク増などにつながるので、減塩を心がけましょう。





# 特定保健指導では **どんな目標を立てるの？**

## 無理なく取り組める **個人にあったゴールを設定します！**

特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣改善のために、その人にあった目標を設定し、アドバイスをしてくれます。

「目標を達成できるか、心配…」と不安かもしれませんが、無理なく達成できるゴールを設定し、専門家がサポートします。

### 特定保健指導の例 (イメージ)

※特定保健指導には積極的支援と動機付け支援の2種類があります。

〈積極的支援の場合〉

#### 初回面談 **START**

健診結果などをもとに、どのような生活習慣改善を行っていくか、保健師と一緒に考えていきます。

##### 目標

- 体重 ▲3kg
- 腹囲 ▲2cm
- 生活改善
  - ・週4日は休肝日!
  - ・週末はウォーキング!



自信ないです...  
特定保健指導の案内  
もらうのは3回目...

一緒に取り  
組みましょう!

#### 継続支援 **1カ月後**

保健師等とともに、計画の実施状況を確認していきます。

体重、腹囲とも  
順調に  
減ってます!



その  
調子です!  
飛ばしすぎは  
禁物ですが...

##### 途中経過

- 体重 ▲1.5kg
- 腹囲 ▲1cm

#### 最終評価 **3カ月後 GOAL**

これまでの取り組みを振り返ります。

目標を上回りました!  
身につけた生活習慣も  
維持したいです!



すばうしいです!  
よくがんばりました!



これで来年は指導を  
受けなくて済みます!



##### 結果

- 体重 ▲4kg **目標達成!**
- 腹囲 ▲3cm **目標達成!**

#### 継続支援 **2カ月後**

状況に応じて目標変更も。  
無理なく生活習慣改善を!

カラダの変化が停滞  
して、気持ちも辛く  
なってきました...



改善目標を変更  
しましょう



##### 途中経過

- 体重 ▲1.5kg
- 腹囲 ▲1cm
- 生活改善
  - ・休肝日は週3日に
  - ・時間があるときだけでも  
帰宅時に1駅歩く

特定保健指導で身につけた生活習慣や健康な体づくりのための知識は、生活習慣病を防ぎ、健康寿命を延ばすことにもつながります。案内を受け取ったら、ぜひご参加ください!

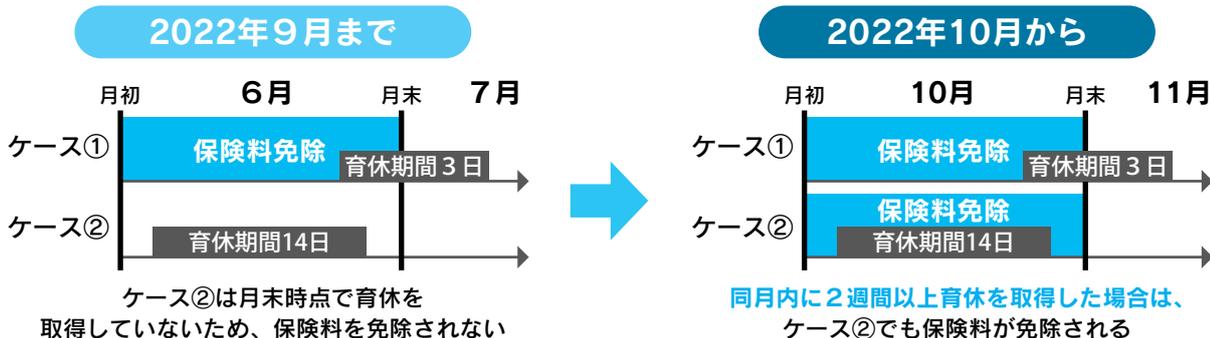
2022年  
10月から

# 健康保険法が改正されます

## 育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。2022年10月以降は、さらに**同月内に2週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料については、2022年9月までは、賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合は、賞与の支払いを受けていても賞与にかかる保険料が免除されますが、2022年10月からは、**1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象とすることになります。



## 一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、現役並み所得者以外の被保険者で年収が200万円以上（複数世帯の場合は、320万円以上）の者について、窓口負担が1割から**2割**に引き上げられます。

ただし、急激な負担増にならないよう、施行後3年間は、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える措置が設けられます。

改正

### 後期高齢者（75歳以上）の医療費窓口負担割合

年 収(単身世帯)	負担割合
現役並所得 383万円以上	3割
課税所得28万円以上かつ 200万円以上*	2割
200万円未満	1割

\*複数世帯の場合、320万円以上

## パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が段階的に変わります。2022年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、2024年10月からは**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。



※従業員数はフルタイムの従業員数+週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数です。

ジェネリック医薬品

# どれくらい知ってる

チェック  
してみよう!



ジェネリック医薬品のこと  
こんなふうに思っていない?

新薬(先発医薬品)と比べると  
安全性が保証されていない?

価格が安い分、  
新薬より効き目が劣る?

品質に問題がある?

これらはまちがい!



ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が満了したあとに発売される後発医薬品のことで、**安全性・効き目・品質は新薬と同等**です。

## ジェネリック医薬品に切り替えるメリット

### 1 安全性・効き目・品質

ジェネリック医薬品の安全性・効き目・品質は新薬と同等で、国が定めた厳しい審査をクリアしています。価格が安いのは、新薬に比べて開発コストを大幅に抑えることができるからです。

### 2 のみやすさ

錠剤を小さくする、味やにおいを改良する、文字や色を変えてのみまちがいを防ぐなど、子どもや高齢者にもやさしい製剤上の工夫がされているジェネリック医薬品もあります。

### 3 節約できます!

ジェネリック医薬品は、新薬より価格が約2~7割安く、長期間服用する場合は医療費を大幅に節約することができます。ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。

## ジェネリック医薬品に切り替えるには

診察のときに…



ジェネリック医薬品にできますか?

医師にジェネリック医薬品の処方ができるか相談してみましょう。

※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。



薬局で…



ジェネリック医薬品を希望します

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。



保険証・お薬手帳に…

保険証・お薬手帳にジェネリック医薬品希望シールを貼ったり、ジェネリック医薬品希望カードを提示したりすることで、医療機関・薬局に対する意思表示ができます。



# 昇仙峡

国の特別名勝で日本遺産にも認定されている、溪谷美が魅力の昇仙峡。荒川に沿って整備された遊歩道を、長い時間をかけて川の流れが生み出した巨岩、奇岩を眺めながら、元氣よくウォーキングしよう。

## 昇

仙峡は、荒川沿いに遊歩道が整備されており、多くの人が楽しめるウォーキングコースになっている。

まずはバス停・昇仙峡滝上から始まるルートを書く。静観橋を渡って遊歩道で仙娥滝をめぐそう。木陰のなかを下るルートとなり、暑い季節も比較的に歩きやすい。仙娥滝は地殻の断層に

よってできた滝で、豊富な水が流れ落ちる様子を間近に見ることができ。滝のしぶきは涼を感じさせ、ひととき暑さを忘れることだろう。さらに進むと、荒川の向こう岸にそびえる覚円峰が目に入る。花崗岩が風化水食してできた昇仙峡の主峰であり、高さ180mにおよぶ姿は圧巻だ。

巨岩の天然アーチ・石門に着いたら折り返し、再び仙娥滝を過ぎて、水晶街道を歩いてみよう。昇仙峡は「水晶発祥の地」であり、街道には水晶を扱う土産物屋が並ぶ。名物・ほうとうをいただける食事処などもあり、ひと休みするのもよいだろう。かつてJR甲府駅前にあったものを模してよみが

### 仙娥滝

落差 30 mの迫力を眼前に見ることができる。

## INFORMATION

-  JR 中央本線甲府駅下車、昇仙峡行きバス
-  中央自動車道「甲府昭和IC」から約 35 分

昇仙峡観光協会  
 ☎ 090-8648-0243  
 🌐 <https://www.shosenkyo-kankoukyokai.com/>



えらせた新名所、クリスタルファウンテンを過ぎ、新静観橋を折り返してスタート地点に戻ろう。

## も

一つのコースは、バス停グリーンライン昇仙峡からスタートし、天鼓林を訪れるコースだ。天鼓林では、限られた場所に立って足を強く踏み鳴らすと、地中から鼓に似た共鳴音が返ってくるという、地盤の固い奥秩父特有の現象が起こる。東屋やベンチもあり、静かな憩いの場所となっている。

天鼓林からさらに下り、さまざまな動物などに見えてくる奇岩を探しながら歩いてみよう。大正14年竣工の風情ある長潭橋で折り返し、スタート地点に戻ろう。なお長潭橋周辺にも路線バス停があるので、そこから甲府駅に戻することもできる。



### 覚円峰

その名はかつて覚円という僧が数量分の広さの頂上で修行したことに由来するといわれている。

### 覚円峰 (真)

石門付近から見える姿。

### 天鼓林

県の天然記念物に指定される景勝地。川のせせらぎを聞きながら、東屋でひと息つける憩いのスポット。



### 奇岩群

ふく石、はまぐり石、猫石、ラクダ石などたくさんある。いろいろ見つけてみよう。



### 昇仙峡クリスタルファウンテン



総重量 600kgの水晶を使った、直径 5m、高さ 5mの噴水。

### 影絵の森美術館

世界的な影絵の巨匠・藤城清治氏のほか、日本のゴッホ・山下清氏、大正ロマンを代表する画家・竹久夢二氏の作品などを所蔵。

🕒 9:00 ~ 17:00 (年中無休)  
 💰 大人 900円、中学生 600円、小学生 500円、園児 300円  
 ☎️ 055-287-2511



©Seiji Fujishiro/Horipro

### 石門

巨大な花崗岩でできた天然のアーチは、先端がわずかに離れているのが不思議。



### 羅漢寺橋

橋を渡った先には、阿彌陀如来坐像と五百羅漢像が安置される羅漢寺の保管庫がある。



### 有明橋

羅漢寺橋まで1kmほど山道を歩くミニハイキングコースの入り口。



### 長潭橋

大正14年に竣工した県内最古のコンクリートアーチ道路橋。



**A コース** 約 2.0km 約 30分

**B コース** 約 6.0km 約 1時間 30分



**食 ほうとう**

山梨名物。訪れたら一度は食したい。

影絵の森美術館併設「花仙両」のほうとう。

**昇仙峡ロープウェイ**

山頂のパノラマ台からは富士山などの絶景が望める。

🕒 9:00 ~ 17:30 (20分間隔で運行。12月1日~3月31日は~16:30)  
 🗓️ 年中無休  
 💰 往復：大人(中学生以上) 1,300円、小人(小学生以下4歳まで) 650円  
 ☎️ 055-287-2111



※営業時間や料金などは変更される場合があります。  
 ※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。

放置しちゃダメ!

重症化を予防しよう!!

# 慢性腎臓病

(CKD = Chronic Kidney Disease)



慢性的に腎機能が低下している状態を慢性腎臓病といひ、近年増加しています。その原因は糖尿病性腎症や腎硬化症など、不健康な生活習慣によって引き起こされる生活習慣病の増加が深くかかわっています。

慢性腎臓病は放置していると症状のないまま進行し、いずれ腎不全となって人工透析が必要になったり、脳卒中や心筋梗塞などの合併症を起こすこともあります。

※慢性腎臓病を発症する経緯はさまざまですが、ここでは、生活習慣から引き起こされる生活習慣病と慢性腎臓病のかかわりを解説します。

## この検査項目に注意!

### 血液検査

	eGFR
保健指導判定値	60mL/分/1.73m <sup>2</sup> 未満
受診勧奨判定値	45mL/分/1.73m <sup>2</sup> 未満

特定健診では医師の判断により追加される項目です。

### 尿検査

尿たんぱく
陽性 (+以上)

- ①腎機能が通常の60%未満 (eGFR60 未満)
- ②尿検査異常 (尿たんぱく、尿潜血)

①②のどちらかあるいは両方が、3カ月以上続くと慢性腎臓病が疑われます。

## 慢性腎臓病のリスク

糖尿病  
(次ページ①参照)



高血圧  
(次ページ②参照)



高齢



肥満・  
メタボリック  
シンドローム  
(次ページ③参照)



動脈硬化



消炎鎮痛薬  
など  
腎毒性薬剤の  
使用

家族に慢性  
腎臓病患者  
がいる

など

## 不健康な生活習慣



食べすぎ



運動不足



喫煙 (次ページ④参照)

など

慢性腎臓病の発症と進行

## 合併症の発症

脳卒中

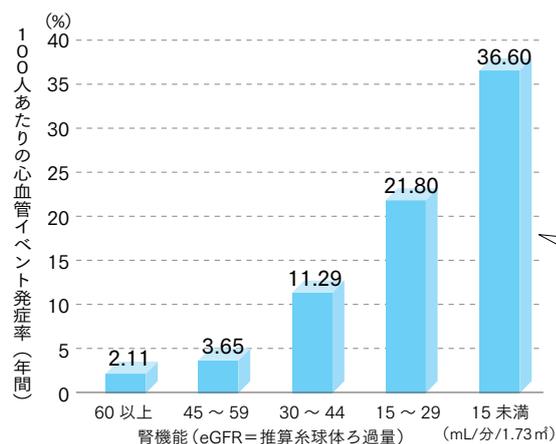
心筋梗塞

心不全

腎機能の低下が初期段階でも  
心臓や脳の病気を起こすリスクが高まります！

腎機能低下とたんぱく尿があると、男性では約2倍、女性では約4倍もの高率で心筋梗塞や脳卒中で死亡しやすくなるという報告もあります。

●腎機能の程度別 心血管イベント\*発症率



腎機能が低下するにしたがって心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の発症率が増加します。

※心血管疾患を起こすことや心血管疾患で死亡することなどです。

GoAs, et al. Chronic kidney disease and the risks of death, cardiovascular events, and hospitalization. N Engl J Med. 2004 Sep 23;351(13):1296-1305. Figure 1B より一部改変

## 慢性腎臓病の発症

腎障害  
(尿たんぱく、尿潜血)

腎機能低下

末期腎不全  
(人工透析)

## 死に至ることも

慢性腎臓病は、早期に発見して治療すれば進行を抑えられる可能性が高くなります。自覚症状が出てからだとすでに進行していることが少なくありません。健診で早期に異常を発見し、異常が見つかったらすみやかに専門医に相談し治療しましょう。

## とくに慢性腎臓病に気をつけたい人

### ①糖尿病の人

高血糖のため血管の障害が進み、同時に腎臓の糸球体の血管の高血圧も進みます。そのため腎臓が障害され、腎機能が低下します。糖尿病は心筋梗塞や脳卒中を起こしやすく、慢性腎臓病が重なることさらにリスクが高くなるため注意が必要です。

糖尿病になったからといって必ず腎臓病になるわけではありません。血糖値を良好にコントロールしていれば発症を防ぐことができます。糖尿病の人は、糖尿病性腎症を早期に発見するよう受診や検査をきちんと受けましょう。

### ②高血圧の人

血圧が高いと腎臓に大きな負担がかかり、腎機能が低下してしまいます。高血圧は、心筋梗塞や脳卒中の危険因子でもあります。血圧が高い人は、生活習慣の改善をしたり、医療機関で治療を受けたりしましょう。

### ③肥満・メタボリックシンドロームの人

糖尿病や高血圧がなくても、過剰な内臓脂肪は腎臓の機能に影響し、慢性腎臓病の危険因子となります。また肥満やメタボリックシンドロームがあると脂質の代謝異常や動脈硬化を進行させ、腎機能を低下させます。肥満を解消し、内臓脂肪を減らすよう心がけましょう。

### ④タバコを吸う人

喫煙は血管を収縮させて腎臓の血流量を減らしたり、血管にダメージを与え、腎機能を低下させます。タバコを吸っている人は禁煙しましょう。



禁煙



夏に旬を迎える野菜は、栄養豊富なだけでなく、カラフルで見た目も華やかです。食卓を彩る夏野菜をたっぷり使った“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



## たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ

1人分 535kcal / 食塩相当量 1.5g

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22summer01.html>

### 材料(2人分)

トマト(2cm角切り) ---- 2~4個(400g)  
紫玉ねぎ(みじん切り) ----- 1/4個(50g)  
豚もも肉(薄切り) ----- 150g  
酒 ----- 大さじ1/2  
パスタ(乾燥) ----- 160g

A にんにく(すりおろし) ----- 1/2かけ分  
粗挽き黒こしょう ----- 適量  
しょうゆ ----- 大さじ1/2  
塩 ----- 小さじ1/4  
オリーブオイル ----- 大さじ1/2  
大葉(千切り) ----- 10枚  
すりごま ----- 小さじ1

### 作り方

- 1 パスタを茹でる湯を準備しておく。トマトと紫玉ねぎをボウルに合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 豚もも肉に酒をふり熱湯で茹でる。茹で上がったザルにあげ、1のボウルに入れて野菜と合わせる。
- 3 パスタを袋の表示時間どおりに茹でる。
- 4 パスタが茹で上がった後冷水にとって水気を切り、パスタに2とAを加えて和える。
- 5 皿に盛り付け、仕上げに大葉をそえてすりごまをふる。

### 栄養メモ

パスタ料理などで不足しがちなのが「たんぱく質」です。豚肉を使い、野菜もたっぷりと加えることで、一皿でもバランスのよい食事に仕上がります。豚肉に含まれるビタミンB<sub>1</sub>は糖質の代謝を助ける働きがあり、麺類やご飯を効率よくエネルギーに変えてくれます。



レシピ開発

今村 結衣 (管理栄養士)

撮影・スタイリング

Tokyo Trend Kitchen



## 鮭と夏野菜のアクアパッツァ

1人分

247kcal / 食塩相当量 1.8g

### 材料 (2人分)

オリーブオイル	大さじ 1	塩	小さじ 1/4
にんにく (輪切り)	1 かけ分	黒こしょう	適量
生鮭	2 切れ (200g)	白ワイン	大さじ 2
あさり (砂抜き済み)	1 パック (200g)	バジル	5 枚程度
ミニトマト (2 等分)	4 個	レモン	1/8 個
しめじ (手でほぐす)	1/2 パック		
ズッキーニ (長さ 4cm の四つ割り)	1/2 本		
黄パプリカ (乱切り)	1/4 個		

### 作り方

- 1 中火のフライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、生鮭を皮目から入れて1~2分焼く。
- 2 鮭を裏返し、あさり、ミニトマト、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカを加える。
- 3 塩と黒こしょうをふり、白ワインを回しかけてフタをしたら弱火で加熱する。
- 4 あさりの殻がしっかりと開いたら火を止め皿にうつす。
- 5 手でちぎったバジルのをせ、レモンを搾り回しかける。

### ✓ 栄養メモ

あさりやミニトマト、しめじ、ズッキーニはグルタミン酸などの「うまみ」を豊富に含む食材です。これらの食材を組み合わせることで、うまみが塩気をカバーし、減塩効果につながります。また、**にんにく**や**バジル**といった香り高い食材を使うことも減塩に効果的です。

### 🌿 野菜をおいしく食べるコツ

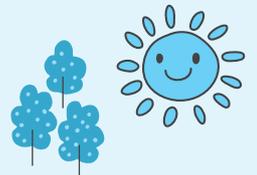
#### 夏の体にぴったりの夏野菜で食卓を華やかに

夏の暑い時期は、汗によって体から水分やミネラルが失われやすくなります。夏野菜はそんな体にぴったりの食材。**トマト**や**きゅうり**、**ズッキーニ**といった、水分をたっぷりと含んだみずみずしい野菜が豊富です。赤や黄色と鮮やかな色の野菜も多くあり、少し料理に取り入れるだけで食卓をパッと華やかにしてくれます。

生で食べてもおいしい野菜が多いのも夏野菜の魅力のひとつ。夏場の暑いキッチンでも短時間で料理を仕上げることができます。夏バテを感じる時にも、夏野菜を積極的に取り入れて野菜不足を解消していきましょう。夏野菜と相性のよい**調味料は「油」**。組み合わせることで、油でコーティングされ、つややかな見た目になります。夏野菜に含まれるビタミンAやビタミンEといった脂溶性ビタミンの吸収を促進するというメリットもあり、おすすめの組み合わせです。



# 新・健康生活 のススメ



新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、日常生活が大きく変わりました。3つの密（密閉・密集・密接）の回避、テレワークの推進、少人数での飲食・外出など、あらゆる場面に変化が生じています。

そのようななか、厚生労働省では、世の中が大きく変わった今を健康づくりのチャンスと捉え、「おうち時間」を「健康づくり」のきっかけにする「新・健康生活」のススメを提唱しています。この機会に「新・健康生活」を始めてみませんか？

## 「新・健康生活」6つのススメ

### ススメ① 運動

#### 毎日プラス10分の身体活動

移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。



#### 新 コロナ下でのポイント

テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがちなので、座っていても、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がってからだを動かしましょう。

### ススメ② 食事

#### 適切な食生活で、からだの調子を整える

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。



#### 新 コロナ下でのポイント

おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直してみませんか。お弁当や中食\*を活用する際は、主食・主菜・副菜を組み合わせましょう。

### ススメ③ 禁煙

#### 喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等にかかりやすくなります。



#### 新 コロナ下でのポイント

気になっていてもついつい先延ばしにしてしまう禁煙。世の中の変化を禁煙のきっかけにしませんか。

### ススメ④ 飲酒

#### 飲酒に伴うからだへの健康影響を知る

休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。



#### 新 コロナ下でのポイント

お酒（アルコール）を分解する能力は人によって違います。飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。外食が減りおうちでの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化してきました。これをきっかけに、お酒との付き合い方を考えてみませんか。

### ススメ⑤ 睡眠

#### 良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す

就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。



#### 新 コロナ下でのポイント

おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。十分な睡眠時間をとって、からだと心を健康に保ちましょう。

### ススメ⑥ 健診・検診

#### 定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見

健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入り口です。



定期健康診断・特定健診など

各種がん検診など

#### 新 コロナ下でのポイント

コロナ下で外出を控え、受診を迷っている間も生活習慣病やがんは進行しています。あなたの命を守る貴重な機会を、どうか逃さないでください。

\*中食（なかしょく）……スーパーやコンビニなどでお弁当や惣菜を購入し、おうちや職場などで食べること。

# 2022年度ファミリー歯科健診のご案内



前期ファミリー歯科健診は、下記の日程で行います。

※被保険者・被扶養者が対象となります。

実施日	時間帯	会場	所在地	アクセス
8月21日(日)	終日	豊中商工会議所 4F 大会議室	豊中市岡町北 1-1-2	阪急岡町駅下車すぐ
	終日	宝塚商工会議所 6F 第1・2会議室 【ソリオ2】	宝塚市栄町 2-1-2	JR・阪急宝塚駅下車すぐ
8月27日(土)	終日	梅田センタービル 16F E 会議室	大阪市北区中崎西 2-4-12	阪急梅田駅下車 徒歩 5分 JR 大阪駅下車 徒歩 10分
	終日	寝屋川市立市民会館 2F 第1会議室	寝屋川市秦町 41-1	京阪寝屋川市駅下車 徒歩 15分
8月28日(日)	終日	京都テルサ 東館 1F 6-7 会議室	京都市南区東九条下殿田町 70	近鉄東寺駅下車 徒歩 5分 地下鉄九条駅下車 徒歩 5分
	終日	茨木市福祉文化会館 3F 302号 【オークシアター】	茨木市駅前 4-7-55	JR 茨木駅・阪急茨木市駅下車 徒歩 9分
	終日	高槻商工会議所 4F 大ホール	高槻市大手町 3-46	阪急高槻市駅下車 徒歩 8分
	午前のみ	福岡朝日ビル B1F 12号会議室	福岡市博多区博多駅前 2-1-1	JR・地下鉄博多駅下車 博多口より徒歩 2分
9月3日(土)	終日	梅田センタービル 16F E 会議室	大阪市北区中崎西 2-4-12	阪急梅田駅下車 徒歩 5分 JR 大阪駅下車 徒歩 10分
9月4日(日)	午前のみ	北海道経済センター 7F 第5会議室	札幌市中央区北 1条西 2	地下鉄南北線・東西線大通駅下車 徒歩 5分 地下鉄東豊線大通駅下車 徒歩 2分 さっぽろ地下街オーロラタウン「市役所・経済センター出口」より徒歩 1分
	終日	吹田市立勤労者会館 2F 大研修室 1・2	吹田市昭和町 12-1	JR 吹田駅下車 徒歩 3分
	終日	川西市商工会館 4F 多目的ホール	川西市出在家町 1-8	能勢電鉄絹延橋駅下車 徒歩 6分
9月11日(日)	終日	大阪府立体育会館 B1F 第3・4会議室 【エディオンアリーナ大阪】	大阪市浪速区難波中 3-4-36	南海なんば駅下車 徒歩 6分 地下鉄なんば駅下車 徒歩 8分
9月17日(土)	終日	ダイハツ企業年金基金会館 B1F ホール	池田市桃園 1-2-13	阪急池田駅下車 徒歩 10分
	終日	堺市産業振興センター 2F 小ホール 【じばしん南大阪】	堺市北区長曾根町 183-5	南海中百舌鳥駅・地下鉄なかもず駅下車 徒歩 4分
9月24日(土)	終日	大阪府立体育会館 B1F 第3・4会議室 【エディオンアリーナ大阪】	大阪市浪速区難波中 3-4-36	南海なんば駅下車 徒歩 6分 地下鉄なんば駅下車 徒歩 8分
9月25日(日)	終日	堺市産業振興センター 2F 小ホール 【じばしん南大阪】	堺市北区長曾根町 183-5	南海中百舌鳥駅・地下鉄なかもず駅下車 徒歩 4分

## 内容

- ①むし歯および歯周疾患の健診
- ②歯の健康相談
- ③歯石清掃（超音波による無痛方式）
- ④歯の洗浄（歯の裏の着色除去）
- ⑤個人別歯科衛生指導（ブラッシング指導、歯間ブラシを必要とする人に対する指導）
- ⑥幼児フッ素塗布（希望者）

- 健診の1人当たりの所要時間は、約15分程度です
- ※受診前に必ず歯を磨いておいてください

## 新型コロナウイルス感染防止について

ファミリー歯科健診では、新型コロナウイルス感染症に対する感染防止対策を徹底するため、厚生労働省ほか関係省庁の通知、関連学会の見解を踏まえ、適切な感染症対策を行い、受診環境を確保いたします。

詳しくは、下記サイトをご覧ください。

<https://www.nihonshika.net/private/COVID-19boshisaku.pdf>





タオルを使って“体を動かす”

# 少し運動を意識した トレーニングをしてみよう

タオルを使うことで、正しいフォームをとりやすくなったり、  
力が入りやすくなったりします。  
今回は、タオルを使った簡単な運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！  
自宅のできる  
トレーニング

今回は、タオルを  
使います！

指導・監修  
トレーニングジム IPF  
ヘッドトレーナー  
健康運動指導士 清水 忍



## 片脚タオル拾い

左右 各 10 回

ターゲット  
体幹&  
下半身

1 床にタオルを  
置き、離れて  
片脚で立つ



2 立っている脚と同じ側の手で  
タオルを触り、戻す

勢いをつけてはいけません。  
グラグラしないようにゆっくりと  
コントロールしましょう。



後ろの脚を上げる  
とGOODです。

NG

背中を丸めると効果が  
半減してしまいます。



## タオル 押し込み腹筋

10 回

ターゲット  
お腹

1 仰向けの状態で両脚を上げ、  
両手で持ったタオルを  
ももに当てる

膝は曲げ、床と垂直になるように  
上げましょう。



2 上体を起こしながら、  
タオルを強く押し込む



## もも裏 タオルストレッチ

左右 各 30 秒

ターゲット  
もも裏

1 仰向けの状態で片脚を上げ、  
両手で持ったタオルを  
足の裏にかける



2 片足を天井に向けて  
押し上げる

痛みを感じない程度の位置でキープします。



余裕のある人は  
つま先を頭のほうへ……  
倒しましょう。

CHECK!

簡単！  
解説動画はコチラ

<http://dougahfc.jp/imfine/undo/22summer01.html>

