

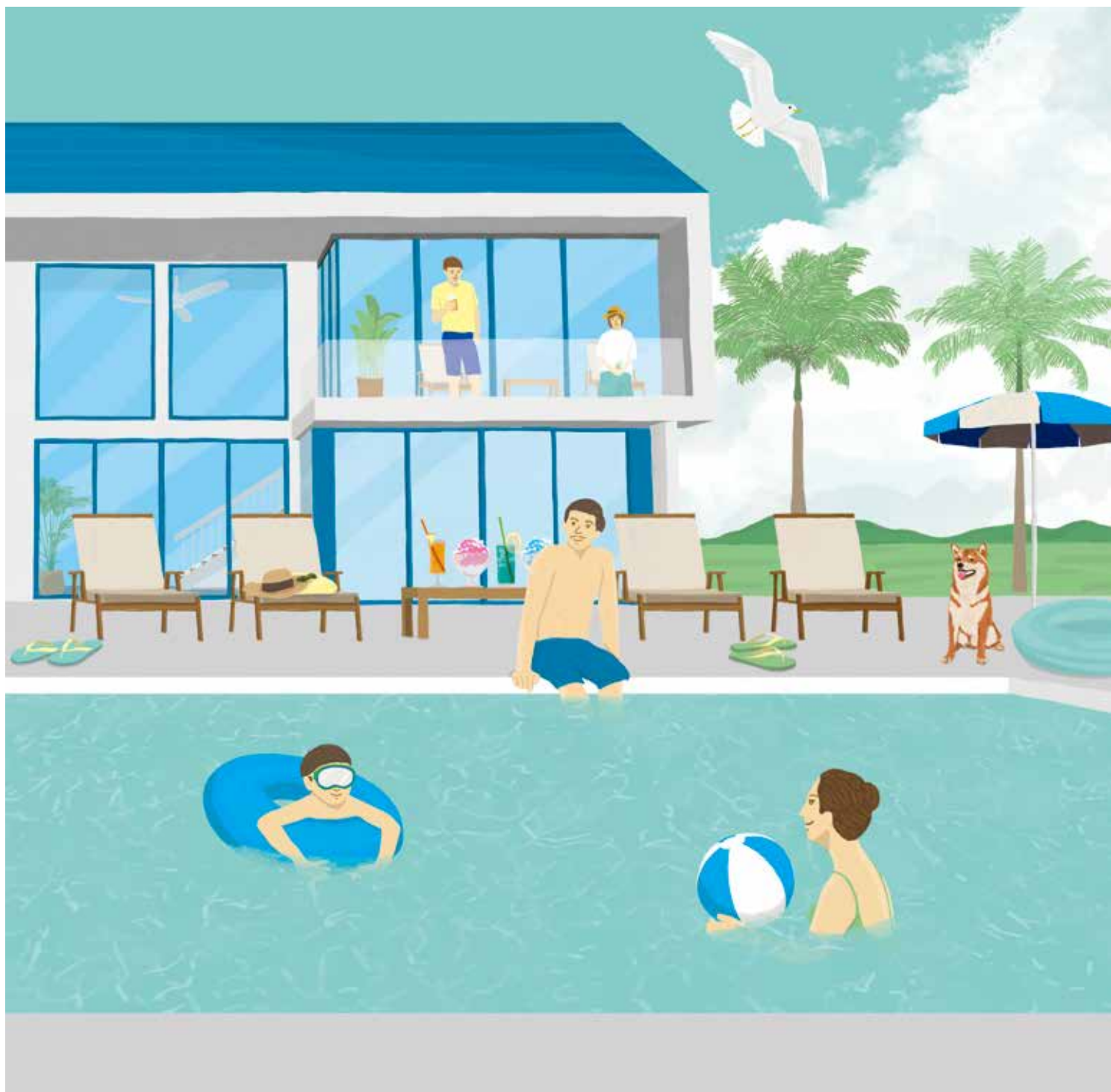
健保だより

2021.8

第117号

題字 田中啓一理事長

- 令和2年度決算のお知らせ
- 新型コロナウイルス感染症が大きく影響し
財政危機が1年早く到来
- 新型コロナ感染防止対策をしながら熱中症を
予防しよう
- あなたと家族を守る特定健診・特定保健指導
- 清津峡渓谷トンネル
- 下半身の筋肉をつけるHIIT
- めざすべきは、健康長寿のための黄金律
- 高血圧予防レシピ
- 健診スタートダッシュ！キャンペーン 他
- Health Information ● ピラティス



前年度に引き継ぎ、経常収支で黒字を維持

当健保組合の令和2年度決算が、去る7月28日（水）に開催された組合会において審議のうえ了承されました。そのあらましをご説明いたします。

納付金の増加等により
黒字幅は縮小

当健保組合の令和2年度決算は、経常収支差引額が706万1千円で、前年度に引き継ぎ黒字決算となりましたが、前年度に比べると黒字額は423万8千円減少しています。

当健保組合の収入の大半は、事業主と被保険者のみなさまからお納めいただく保険料です。令和2年度決算においては前年度決算比704万3千円増の7億2175万4千円となりました。その他の収入は、雑収入が1412万1千円、前年度からの繰越金1億円、別途積立金からの繰入金4000万円などとなっています。令和2年度の収入総額は9億5616万5千円、そのうち経常収入は7億4332万9千円でした。

一方の支出面では、みなさまの医療費や各種給付金などに使われる保険給付費は2億7442万2千円と、前年度決算比で3640万5千円の減少となりました。これは新型コロナウイルス感染症拡大による受診控え等によるものと思われます。また、高齢者医療制度への納付金は総額で3億5786万8千円となり、前年度比8119万1千円増と大幅に増加しました。全体の支出総額は7億4591万2千円、うち経常支出は7億3626万8千円でした。

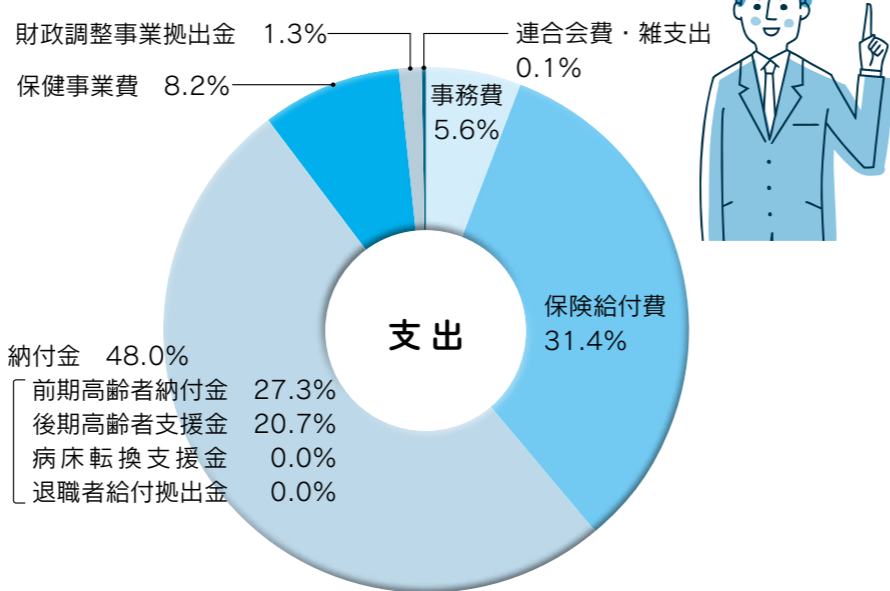
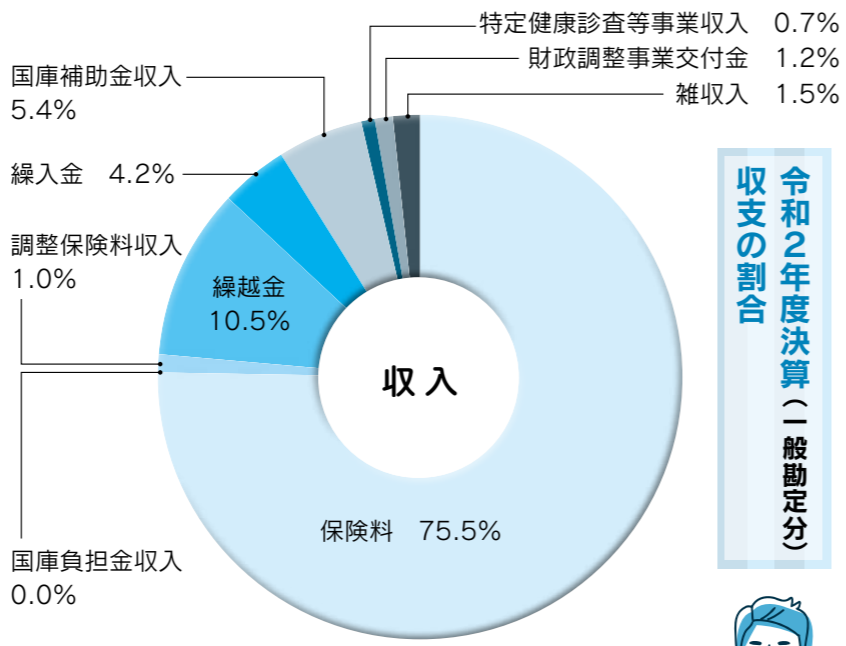
コロナの影響で健保財政も
さらに厳しい状況

高齢化の進展と現役世代の減少、医療の高度化などを受け、健保組合の財政はもともと厳しい状況にありましたが、とくに令和4年度以降は、団塊の世代が後期高齢者に移行し始めることで医療費の急増および現役世代の負担の増大が懸念されてきました。この「2022年危機」を目前にして新型コロナウイルス感染症が発生し、全国の健保組合でも大きな影響を受けています（4ページをご参照ください）。

先の国会で成立した健保法等改正法では、現役世代の負担軽減の観点等から、一定所得以上の後期高齢者について受診時の窓口負担が2割に引き上げられることになりました。しかしながら、その効果は限定的であり、持続可能な全世代対応型の社会保障制度の構築に向けては、多くの課題が残されています。

当健保組合といたしましては、今後の動向を注視しつつ、加入者のみなさまの健康増進をサポートするための事業を積極的に展開してまいります。みなさまにおかれましても、健診を必ず受診されるとともに、ジェネリック医薬品の活用等で医療費を節減し、健全な組合財政維持に引き続きご協力くださいますようお願いいたします。

令和2年度決算（一般勘定分） 収支の割合



※四捨五入のため、合計が一致しない場合があります

令和2年度収入支出決算概要表

◆一般勘定

収入

科目	決算額(千円)
保険料	721,754
国庫負担金収入	167
調整保険料収入	9,659
繰越金	100,000
繰入金	40,000
国庫補助金収入	51,526
特定健康診査等事業収入	7,125
財政調整事業交付金	11,813
雑収入	14,121
合計	956,165
経常収入合計	743,329

支出

科目	決算額(千円)
事務費	41,889
保険給付費	274,422
被保険者	173,027
被扶養者	96,095
高齢者	3,925
高額療養費	1,375
納付金	357,868
前期高齢者納付金	203,705
後期高齢者支援金	154,157
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	5
保健事業費	61,398
財政調整事業拠出金	9,617
連合会費	327
雑支出	391
合計	745,912
経常支出合計	736,268
経常収支差引額	7,061千円

◆介護勘定

収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	95,594
繰越金	4,000
繰入金	4,000
国庫補助金受入	282
合計	103,876

支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	94,049
合計	94,049
収支差引額	9,827千円

令和2年度決算を被保険者1人あたりでみると (一般勘定分)

◆収入 817,235円

保険料	616,884円
国庫負担金収入	143円
調整保険料収入	8,256円
繰越金	85,470円
繰入金	34,188円
国庫補助金収入	44,039円
特定健康診査等事業収入	6,090円
財政調整事業交付金	10,097円
雑収入	12,069円

◆支出 637,532円

事務費	35,803円
保険給付費	234,549円
前期高齢者納付金	174,107円
後期高齢者支援金	131,758円
病床転換支援金	1円
退職者給付拠出金	4円
保健事業費	52,477円
財政調整事業拠出金	8,220円
連合会費	279円
雑支出	334円

公告

公告第362号 令和2年度事業報告及び令和2年度末現在の財産目録について

(令和3年7月28日 第82回組合会承認)

新型コロナ感染防止対策をしながら 熱中症を予防しよう

ウィズコロナの夏、感染防止の3つの基本「身体的距離の確保」「マスクの着用」「こまめな手洗い」や「3密（密集、密接、密閉）を避ける」等の「新しい生活様式」を実践しながら、熱中症を予防しましょう。特に、高齢者、子ども、障害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。

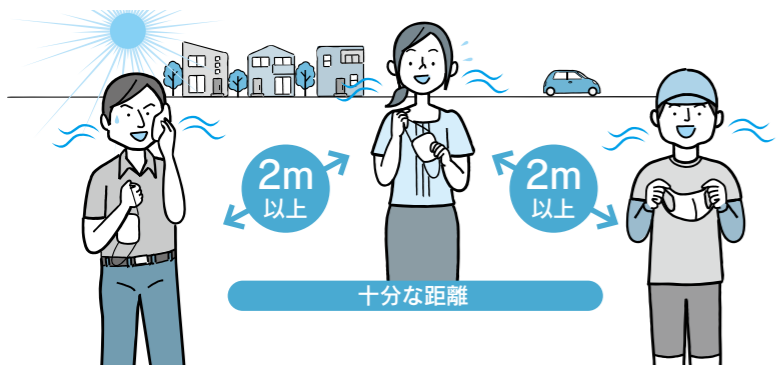


マスク熱中症に注意！

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は
適宜マスクをはずしましょう

マスクを着用していると、熱が体の中にこもりやすくなったり、のどの渇きを感じづらくなって知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高くなります。人と十分な距離（2m以上）を確保できるときは、マスクをはずしましょう。

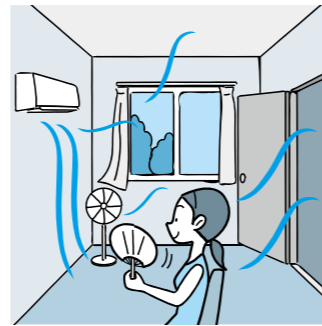
- マスクを着用しているときは…
- 強い負荷のかかる作業や激しい運動は避けましょう。
 - のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
 - 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。



換気の悪い密閉空間を改善！

エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう

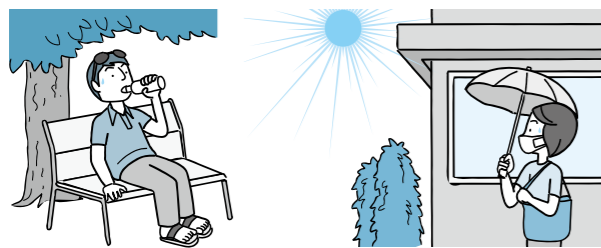
- 窓とドアなど2カ所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後は、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整する。



【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。

暑さを避けましょう

- 外出時は涼しい服装にし、日傘や帽子を使用する。
- 少しでも体調が悪くなら、涼しい場所へ移動する。
- 外出時、涼しい室内に入れなければ、日陰に入る。

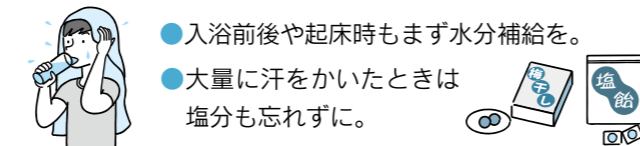


日ごろから体調管理をしましょう

- 毎日決まった時間に体温測定と健康チェックをする。
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養する。

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を
目安に水分補給。
- 500mLの
ペットボトル2.5本分



- 入浴前後や起床時もまず水分補給を。
- 大量に汗をかいたときは
塩分も忘れずに。

熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方と当日早朝に都道府県ごと[※]に発表されます。発表された日には、外出を控える、エアコンを使う等の熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

[※]北海道、東京都、鹿児島県、沖縄県はよりこまかい発表区分があります。

詳しい情報はこちら [環境省 熱中症](#) [検索](#)

新型コロナウイルス感染症が大きく影響し 財政危機が1年早く到来

—健康保険組合連合会「令和3年度健保組合予算早期集計結果」—

健保組合の財政状況が厳しいなか、団塊の世代が後期高齢者となる2022年以降、高齢者医療制度へのさらなる拠出金負担の急増が見込まれていました（2022年危機）。しかし新型コロナウイルス感染拡大の影響により、危機が1年早まることが懸念されています。

赤字組合は約8割、
経常赤字5098億円

※全1337組合（令和3年4月1日現在）中、予算データ報告があった1330組合の数値を基に推計。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和3年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、健保組合全体の約8割にあたる1080組合が赤字予算を編成し、健保組合全体での経常収支差引額は5098億円の赤字となることがわかりました。

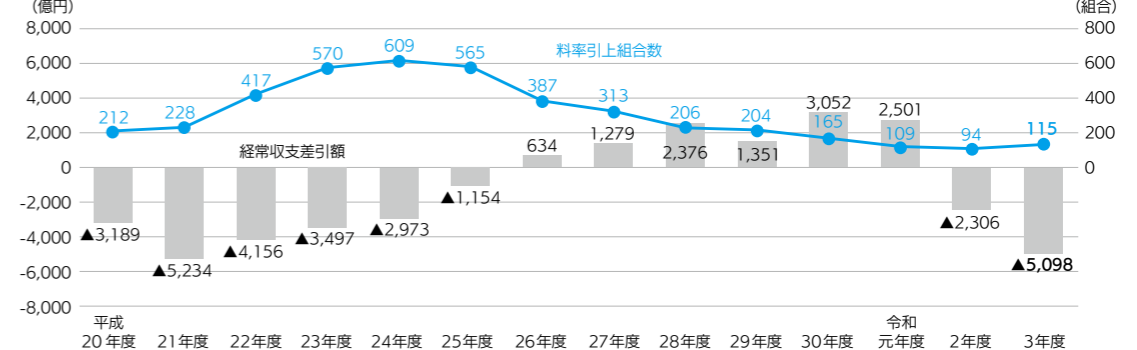
また、平均保険料率は前年度から0.01ポイント増えた9.23%で、被保険者1人当たり保険料負担額は前年度に比べ1万2146円減の48万4716円となっています。収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率（調整保険料率を含む）は過去最高の10.06%となる見通しです。保険料率を引き上げた健保組合は115組合となりました。

これらの背景には、新型コロナウイルス感染症拡大による健保財政への大きな影響があります。特定の業種（宿泊業、飲食サービス業等）において標準報酬月額、標準賞与額および経常収支差引額の悪化が著しいことなどから、平均標準報酬月額は4744円減の37万2794円（前年度対比▲1.3%）、平均標準賞与額は8万1361円減の104万1513円（同▲7.2%）となっています。

令和3年度の経常収支は、経常収入額が8兆1181億円に対し経常支

赤字額大幅増の主な要因は
前期高齢者納付金の著しい伸び

●経常収支差引額および料率引上げ組合数の推移



注1) 各年度の数値は、平成20年～30年度：決算、令和元年度：決算見込み、2年度：予算、3年度：予算【早期集計】の値である。
注2) 令和3年度は、データ報告組合（1,330組合）に基づく数値である。

後期高齢者2割負担の 確実な実施を

出額が8兆6279億円、差引額で5098億円の赤字となりました。2年度予算に比べ赤字額は2792億円も増加しています。

赤字額が大幅に増加した要因について健保連は、保険料収入の2167億円減少（対前年度比▲2.6%）および拠出金の1289億円増加（同3.6%）を指摘しており、なかでも前期高齢者納付金は1007億円増加（同6.5%）となっています。

なお、保険給付費は654億円減少（同▲1.5%）を見込み4兆2980億円、保健事業費は15億円増加（同0.3%）の4409億円を計上しています。

健保財政の危機的状況のなか、現役世代の負担は限界に達し、このままでは健保組合がその一翼を担う、国民皆保険制度の存続が困難になるといえます。

健保法等改正法[※]に盛り込まれた「一定所得以上の」後期高齢者の窓口2割負担[※]については、具体的な実施日程が明示されていませんが、可能な限り早く設定し、世代間の負担の公平性の確保を実現すべきです。

[※]全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律

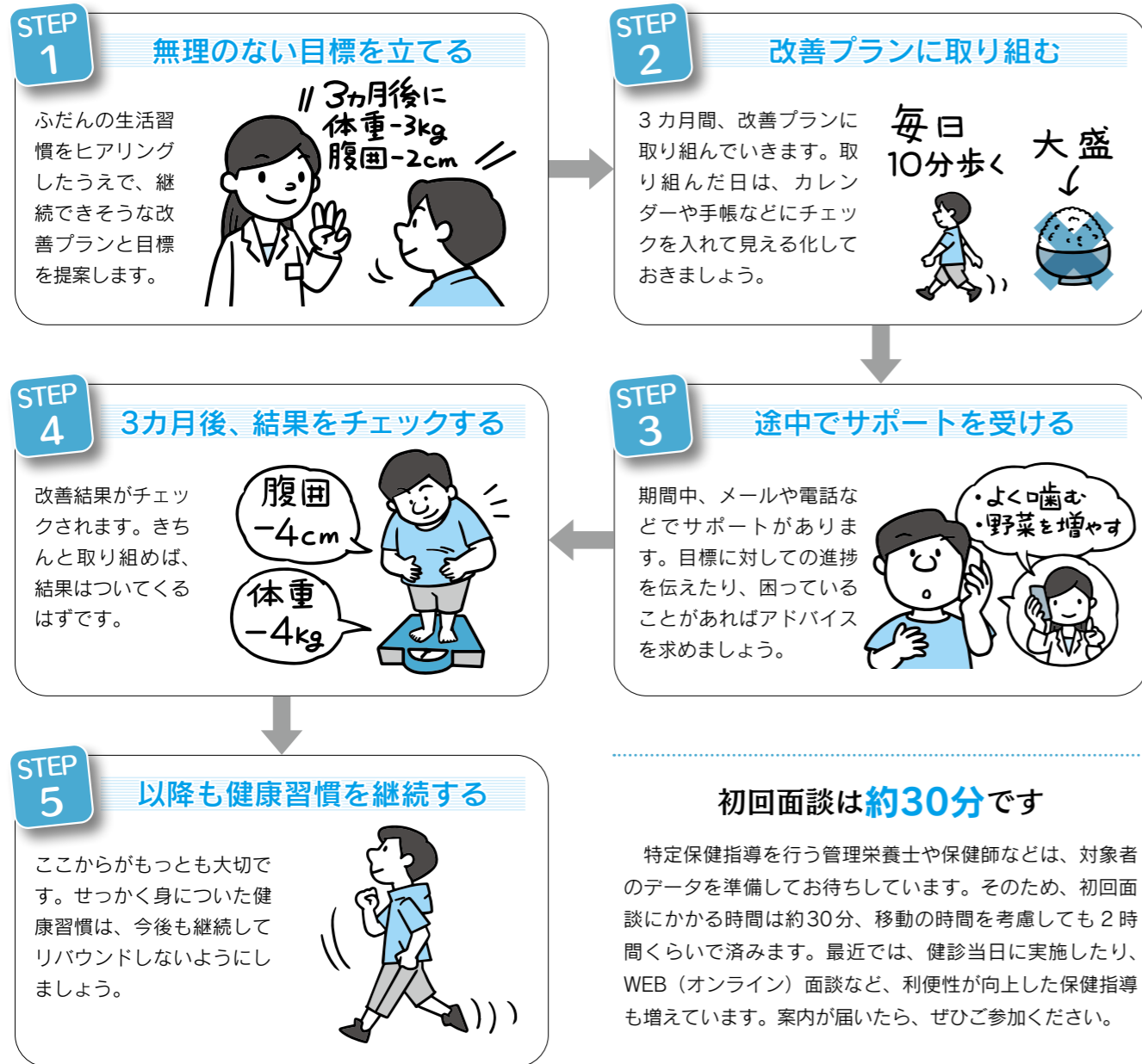
3カ月間で健康習慣の足固め

保健指導で今後も続く よい習慣を練習しよう



特定保健指導は約3カ月間の期間限定ですが、終わったからといってもとの生活に戻ってしまえば意味がありません。案内がきたら、保健指導が終わってからも続けることを目標に、練習のつもりで参加しましょう。自己流で失敗が多い人は、無理のないペースを学んでみてください。

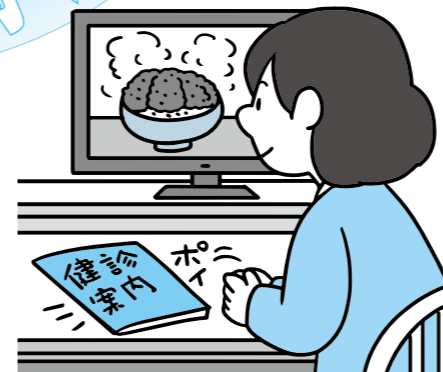
特定保健指導の流れ（積極的支援の場合）



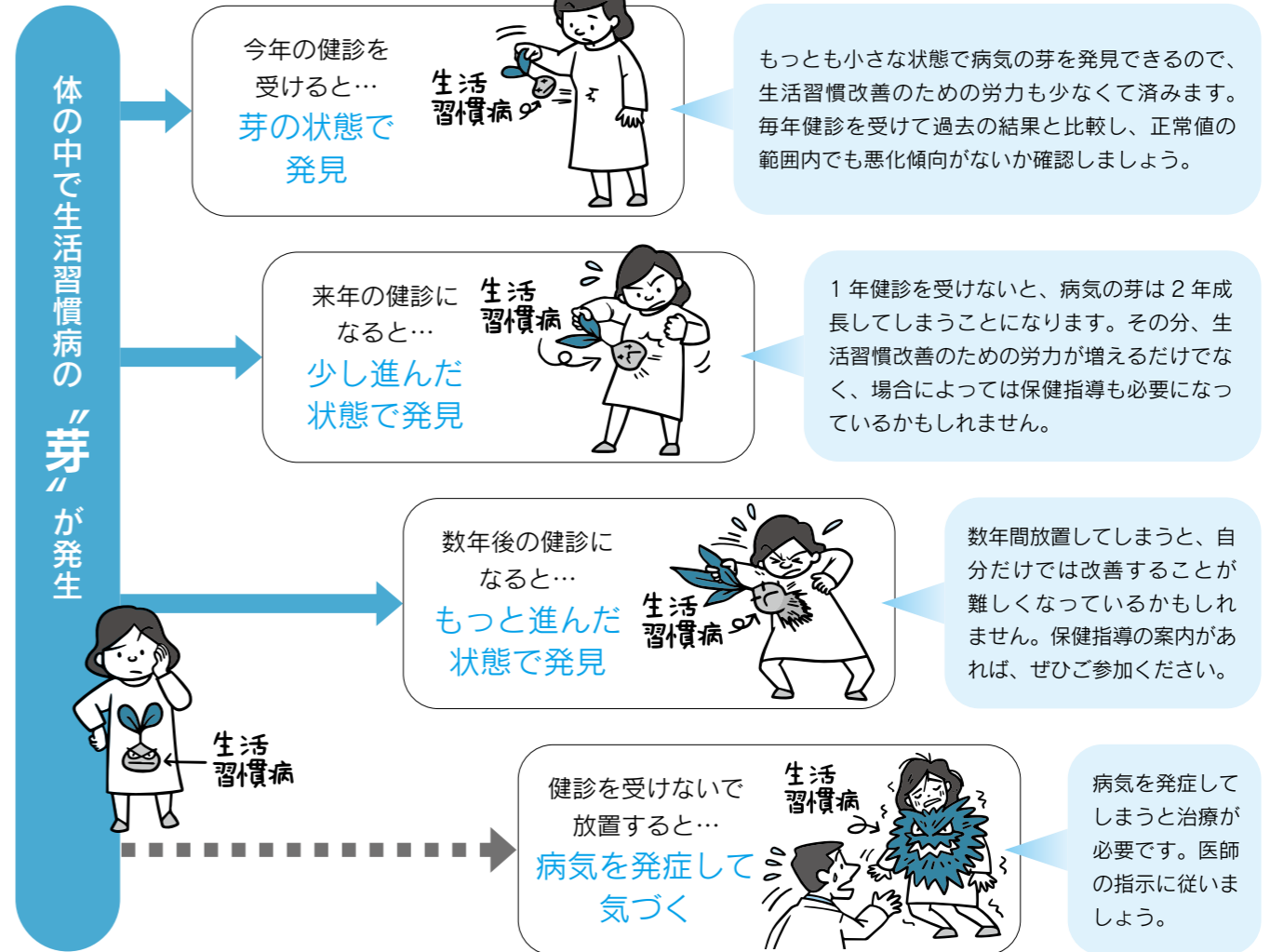
もし

生活習慣病が進行していたら…

今年の健診で気づくと もっとも改善が楽です

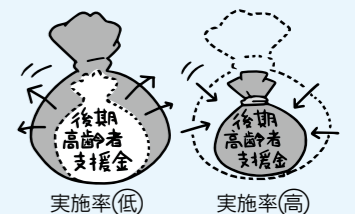


動脈硬化につながる生活習慣病は、早期には自覚症状がありません。そのため、健診を受けて数値で体の状態をチェックし、問題があれば早期に改善していくことが大切です。もし、生活習慣病が進行していたら、今年の健診で気づくのがもっとも早いタイミングです。



健診を受けないと、
出費が増えるかも

健保組合に課される後期高齢者支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低ければ加算され、高ければ減算されます。支援金は大きな財政負担のため、わずかな加算であってもみなさんが支払う保険料に影響する可能性があります。みなさんが健診や保健指導を受けて実施率を上げ、減算をねらいましょう。



角間のねじり杉
木の表面の皮がねじれている珍しい杉。県指定文化財・天然記念物。

トンネル通路「色の表出」
5つの異なる色が彩る光のトンネル。

約5.5km 約2時間

パンoramastーション
第三見晴所
第一見晴所
第二見晴所
第三見晴所「しずく」
露のしずくのように、鏡が壁に設置されている。

清津川
清津峡公園トンネル
清津峡渓谷トンネル エントランス
清津峡温泉郷 エントランス施設

小出の観音堂
万年橋
START/GOAL
バス停清津峡入口

エントランス施設 足湯
無料で利用できる。



photo Nakamura Osamu

ひとあし のばして

越後妻有里山現代美術館

1階は市場やイベントができるスペース、2階は現代アートの常設展示が見られる。水が張られた中庭も作品の1つ。

④ 10:00 ~ 17:00
⑤ 一般800円 小中学生400円
(企画展により変更あり)
⑥ 水曜日、年末年始 ☎ 025-761-7767
※2021年7月下旬まで改装のため休業中

芸術祭のアート体験

まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」

「まつだい雪国農耕文化村センター」と、その南側に広がる田畑、森林、遊歩道、アートを内包した里山を総称して「大地のフィールドミュージアム」と呼ぶ。農業体験も実施している。

④ 10:00 ~ 17:00 ⑤ 一般500円 小中学生300円
⑥ 火、水曜日 ☎ 025-595-6180

設計=MVRDV
花咲ける妻有 草間彌生

鉢 & 田島征三 絵本と木の葉の美術館

絵本『ちからたろう』の作者・田島征三氏により、廃校になった小学校が「空間絵本」として生まれ変わった美術館。

④ 10:00 ~ 17:00
10月・11月は10:00 ~ 16:00
(最終入館：閉館時間の30分前)
⑤ 大人800円 小中学生300円
⑥ 水・木曜日
(祝日の場合は翌日、変更および冬季閉館あり)
☎ 025-752-0066
(冬季閉館中 025-761-7767)

元校庭ではヤギを飼っているよ!

※営業時間や料金等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等をご確認ください。

パンoramastーション「ライトケープ (光の洞窟)」

清津峡渓谷トンネルのエントランス施設とトンネル施設は、トンネル全体を潜水艦に見立てたマ・ヤンソン/MADアーキテクトの艺术作品「Tunnel of Light」となっている。

●清津峡渓谷トンネル
④ 8:30 ~ 17:00 (最終入坑 16:30)
⑤ 大人800円 小中学生400円 (イベントにより変更あり)
⑥ 臨時休業あり、繁忙期は事前予約制 ☎ 025-763-4800

新潟県

JR 越後湯沢駅から
森宮野原行きバス約30分。
清津峡入口バス下車。

関越自動車道「塩沢・石打IC」から国道353号線約20分。

十日町市観光協会
☎025-757-3345
<https://www.tokamachishikankou.jp/>

清津峡入口でバスを降りたら、小さな赤い万年橋をめざす。橋を渡ったら左に曲がり、なだらかだが約2km続く坂道を上っていく。途中、清津峡公園トンネルを抜け、しばらく進むと清津峡温泉郷にたどり着く。エントランス施設を過ぎ、その奥が清津峡渓谷トンネルのエントランスとなる。

トンネルの中はひんやりと冷たく、夏の暑い日に歩くには最適。アイスティックな電飾に照らされミスティアスな音が流れていて、単調な道のりを飽きさせない。3カ所設けられている見晴所からは、見事な渓谷美を眺めることができる。

トンネルの終着地点はパンoramastーション。足元に浅く水が張られた「水盤鏡」に、外の風景が反転して映し出される幻想的な眺めは、圧巻だ。

折り返してトンネル内を戻ろう。エントランス施設には、円錐形の屋根が印象的な足湯がある。一度リフレッシュしてから、ゴールをめざすのもよいだろう。



清津峡
峡谷の景観美を作り出している「柱状節理」は、溶岩が冷えて固まるときに収縮することによって六角の柱が生じたもの。見晴所から間近に見ることができる。

清津峡渓谷トンネル

日本三大峡谷の一つとして知られる、清津峡。全長750mに及ぶ清津峡渓谷トンネルは2018年に「大地の芸術祭」のアート作品として改修され、現在は雄大な渓谷美とアートの両方を楽しむことができる。



めざすべきは、健康長寿のための黄金律!

1日 **8,000歩**

そのうち **20分** を速歩き

「中之条研究」によってもたらされたデータによると、多くの病気の予防につながるウォーキングの目標は、「1日8,000歩、そのうち20分を速歩き」です。やみくもに歩数を伸ばすことが健康につながるわけではなく、重視すべきは歩数と運動強度のバランスです。効率よく健康長寿をめざしましょう。

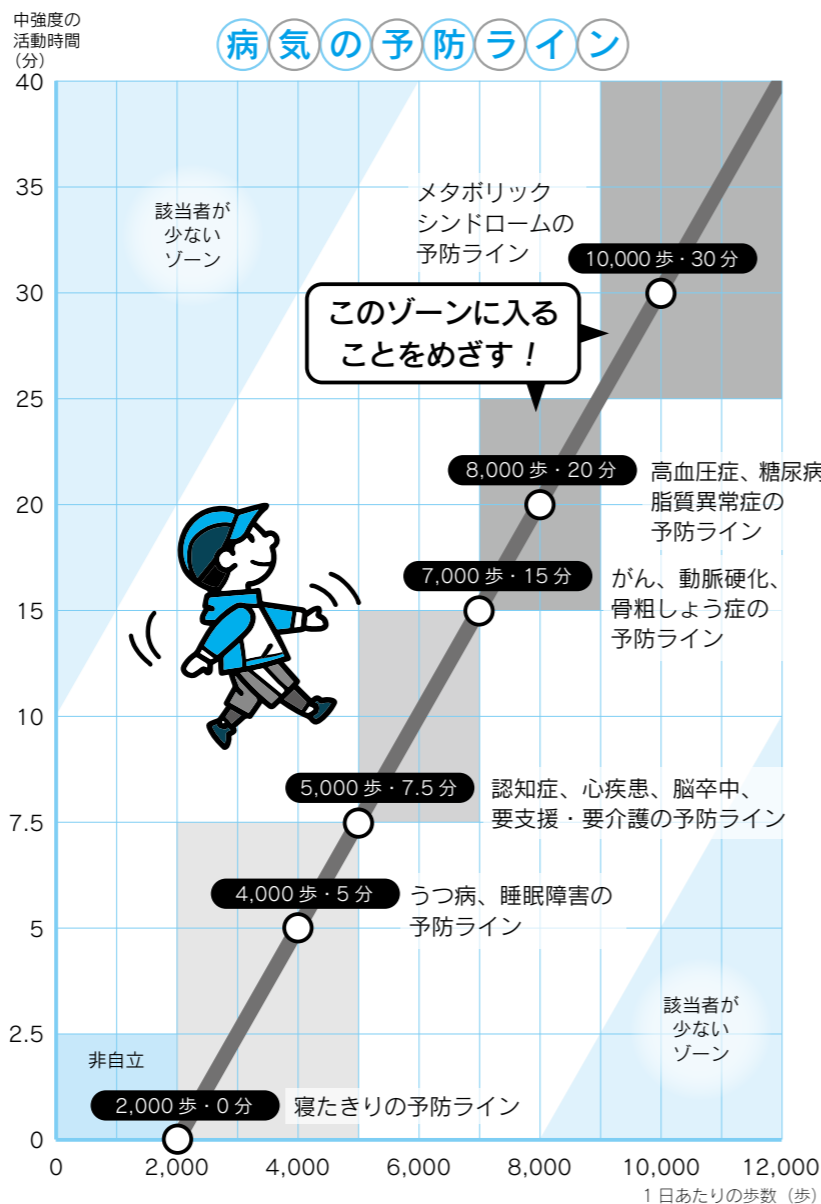


量と質から導き出した黄金律

職業柄たくさん歩いているのに不健康な人、ハードなトレーニング運動をしているのに健康を害してしまう人がいます。そこで、歩数(量)と強度(質)の2つの観点から、健康長寿のためのバランスを探ったのが中之条研究です。

さまざまな分析の結果、導き出されたバランスが「1日8,000歩、そのうち20分を中強度の歩行」です。エビデンスに基づいたウォーキングの黄金律といえます。

※メタボリックシンドロームの予防をめざす場合は、「1日10,000歩、そのうち30分を中強度の歩行」が必要です。



自分の中強度を覚える

中強度は、「なんとか会話ができる程度」の速歩きです。まずは3分間同じ速度で歩いてみて、3分後そのまま歩いているときに会話ができるかを確認してみましょう。

できなければ強度は高すぎ、会話どころか鼻歌まで歌えてしまう場合は低すぎます。年代によってもペースは異なりますので、自分にとっての中強度を覚えるようにしましょう。

歩数にすると
1分間に
120歩
が目安!



【中之条研究】

群馬県中之条町の65歳以上の住民5,000人を対象に、2000年から20年間、24時間365日の身体活動を調査。調査期間の長さや継続性の高さは、世界でも類を見ない。

指導監修 日本体育大学 准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)



下半身の筋肉をつけるHIIT

High-Intensity Interval Training

HIITは、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル(休憩)を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう!

1 スクワット (20秒) / 10秒間インターバル

足を肩幅程度に開き手を前に出して立ち、スクワットをします。スピーディーに繰り返します。

しゃがむときは、膝が前に出すぎないように、お尻を引く。

かかととは床につけたまま

NG: 膝が前に出て、かかどが上がっている

2 ワイドスクワット (20秒) / 10秒間インターバル

足の幅を広くして、つま先をやや外側に向け、スクワットをします。

体を垂直に上下させる。

3 ナロウスクワット (20秒) / 10秒間インターバル

足を閉じてスクワットをします。膝が前に出やすくなるので、しっかりお尻を後ろに引きましょう。

GOOD: お尻を後ろに引く

NG: 膝が前に出る場合は浅くしゃがみます。

4 トリプルエクステンション (20秒) / 10秒間インターバル

スクワットのしゃがんだ姿勢から斜め前方に足首、膝、股関節を伸ばしていきます。

手は、体重をかけずにバランスをとる程度に。

NG: 足首が外側に曲がり、ひねった状態になっている

1~4を2セット全力で行います

トレーニングの継続とたんぱく質で筋肉をつけよう!

全身の筋肉のなかでも多くを占める下半身の筋肉は、健康的な生活を送るためにとても大切です。筋肉をつけるためには、トレーニングに加えて食生活も重要です。肉、魚、乳製品、大豆類などの食品を毎食しっかりと取りましょう。トレーニングと適切な食事を継続して下半身の筋肉をつけましょう!



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21summer01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう!



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

オクラの梅和え冷ややっこ 梅干しとかつお節の旨みで減塩!

材料 (2人分)

オクラ……………2本 (20g)
 梅干し……………1個
 かつお節……………2g
 水……………小さじ1
 絹ごし豆腐……………1/2 (150g)

作り方 約5分

- ①オクラは茹でて細かく刻む。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ②①にかつお節、水を混ぜ合わせる。
- ③豆腐に②をのせる。

●Pick Up / オクラ

ナトリウム (塩分) の排出を促すカリウム、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるペクチンが含まれています。



1人分
55kcal
食塩相当量 1.1g

レモンシャーベット 爽やかなレモンの酸味は暑い季節にピッタリ!



1人分
39kcal
食塩相当量 0g

材料 (2人分)

A レモン果汁……………大さじ2
 砂糖……………大さじ2
 水……………150mL
 レモンの皮……………適宜
 ミント……………適宜

作り方 約5分 (冷やす時間を除く)

- ①Aを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分加熱し、混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
- ②粗熱がとれたら、ジッパーつきの袋に入れ、冷凍庫で1時間冷やす。一度取り出してもむようによく混ぜ、さらに2時間以上冷やす。
- ③完成したら器に盛り、お好みで刻んだレモンの皮とミントを飾る。

●Pick Up / レモン

ビタミンCを豊富に含み、疲労回復や美肌効果があります。また、エリオシトリンというレモン特有の成分には強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

おいしく減塩するコツ

高血圧予防には塩分を控えることが大切です。外食や惣菜は塩分が高くなりがちなので、自炊する頻度を増やしてみましょう。調理するときは、下記を参考にしてみてください。

- ハーブや香味野菜で香りづけする。
- スパイスや酢、梅干しで味にアクセントを加える。
- 旨み成分の多いトマトやかつお節、昆布、煮干し、椎茸、チーズなどを上手に使う。

何度も
 食べたい・作りたい!
 お手軽
 ヘルシー食

減塩でもおいしい 高血圧予防レシピ

●Pick Up / トマト

1個で1日に必要なビタミンCの半分がとれます。抗酸化作用の強いリコピンが含まれ、がんや動脈硬化の予防効果が期待できます。酸味があり、旨みを増す野菜なので減塩したいときにおすすめです。



わかりやすい!
 レシピ動画
 はこちら

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21summer01.html>

1人分
257kcal
食塩相当量 1.9g

トマトと香味野菜の冷やしそうめん

トマトと香味野菜たっぷり減塩でもおいしい!

材料 (2人分)

青じそ……………4枚
 みょうが……………2個
 サラダチキン……………80g
 トマト……………2個 (350g)
 しょうゆ……………小さじ2
 塩……………少々 (0.5g)
 そうめん……………2束 (100g)
 しょうが (すりおろし) ……小さじ2

作り方 約15分

- ①青じそとみょうがは千切りに、サラダチキンは薄切りにする。
- ②トマトは皮ごとすりおろし、しょうゆ、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③そうめんを表示時間どおり茹で、水にさらして水気を切る。
- ④器に②を流し入れてそうめんを盛り、①のをせ、しょうがを添える。



「Apple Watch アクティビティ競争 —夏の陣—」を開催しました！

令和3年7月14日（水）～7月27日（火）、Apple Watchのアクティビティ機能を使用した対戦イベントを実施しました。

公式応戦者、ペア参加者含め、全国から250名以上の方にご参加いただき、それぞれの点数を競い合いました。

競争参加者用のチャットグループでも、ウォーキング途中で出会った風景写真など楽しい情報交換がありました。同イベントを今冬も予定しており、今回の改善点や新たなアイデアなどを、活かしていく予定です。



/ H / e / a / l / t / h / | / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

眠りたいのに 眠れないあなたへ

睡眠の質を高める 朝・昼の過ごし方

外出自粛やテレワークなど、生活リズムや働き方の変化により不眠に悩む人も多いのでは？夜ぐっすり
と眠るには、夜だけでなく朝・昼の過ごし方も大切です。
次の4つのポイントに気をつけましょう。

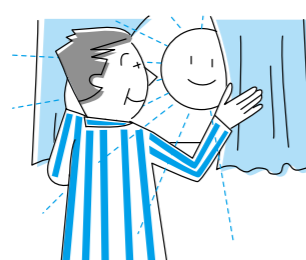
Point 1 起床時間を一定にする

わたしたちの体には体内時計が備わっており、ある程度の生活リズムが決まっています。休日の寝坊や昼寝のしすぎは体内時計を乱すため不眠の原因に。平日、休日に問わず同じ時刻に起床するようにしましょう。



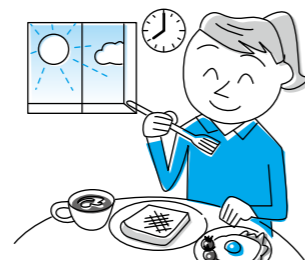
Point 2 太陽の光を浴びる

人の体内時計は24時間より少し長めですが、起床直後の太陽の光でリセットされます。体内時計がリセットされてから15～16時間後に眠気が現れるので起床後なるべく早く太陽の光を浴びましょう。



Point 3 朝食をとる

朝食をとらない頻度が多いと、不眠になる割合が高いという報告があります。朝食は朝の目覚めを促し、脳のエネルギー源となります。エネルギー不足で日中の活動量が落ちると、夜の睡眠に影響しかねません。



Point 4 習慣的に運動をする

週5回30分程度のウォーキングを行うなど、習慣的な運動は快眠につながることがわかっています。日中に適度な運動をして昼夜の活動と休息のメリハリをつけることで、熟睡できるようになります。



キャンペーン

健診スタートダッシュ！

概要	令和3年9月末までに健診受診を終えた方に、「マイヘルスポイント」を進呈します！
対象者	当健保組合加入の被保険者
付与ポイント	100ポイント
目的	新型コロナウイルス感染リスクの回避（例年、年末にかけて受診集中する傾向あり）
必要な手続き	なし（健診機関から届いた結果書類をもとに当健保組合で集計を行います）



健保主催食事セミナー

「カラダのメカニズムに基づいた食事法」 セミナーを実施しました

令和3年7月8日（木）、食事セミナーをオンラインで開催しました。講師の管理栄養士・高杉保美先生からは、「ケトジェニック・脂質制限・PFCバランス」など健康的なダイエット方法をご紹介いただき、時間栄養学の知識もふまえたライフスタイル別の食事方法を提案いただきました。全国から86名もの方々が参加され、大変好評でした。

当健保組合では、今後も加入者のみなさまが参加しやすいスタイルを模索しつつ、効果的な食事方法に関する情報提供を行ってまいります。



ピラティス



ピラティスとは、
ドイツ人看護師のジョセフ・ピラティスが
1920年代に負傷兵のリハビリのために考案したエクササイズです。
普段使わない筋肉や背骨、
呼吸（胸式呼吸）を意識して行うことで、
筋力を強化し、自律神経も整えられ、
心身ともに効果が期待できます。



専用の器具を使う
「マシンピラティス」もあります

オフィスで！ 自宅で！ できるピラティス

レッグリフト

(左右×8セット)

腰痛
解消

骨盤が動かないように、腰をしっかりと丸めてお腹に力を入れる



1 椅子に浅く腰掛け、腰を丸める。



2 息を吐きながら下腹部の腹筋で体を支え、片足を持ち上げる。



3 息を吸いながら、足を下ろす。

※反対の足も同様に。

腰のストレッチ効果あり！

ティルト

(左右×8セット)

肩こり
解消

1 手を頭の後ろで組んで座る。



2 息を吸いながら斜め上方向に身体を伸ばす。息を吐きながら1の姿勢に戻る。



3 反対側も同様に。



お尻から頭を遠ざけるように気持ちよく伸ばす。縮んだ首が伸び、頭が軽くなる。

キャットストレッチ

(8セット)

背骨を構成する24個の骨を1つずつ動かすよう意識する。

1 肩の下に手首、股関節の下に膝をつく。



2 息を吐きながら背中を丸める。



3 息を吸いながら背中を反らせる。



気軽に実践して、心と体の調子を整えましょう！

取材協力・監修：zen place