

# 健保だより

2021.10

第118号

題字 田中啓一理事長

- インフルエンザの予防接種を受けよう
- 当健保組合のインフルエンザ予防接種のご案内
- からだ改善プログラム
- 高血糖と判定されたら
- 箱根旧街道石畳（須雲川自然探勝歩道）
- 体脂肪を減らすHIT（CHALLENGEレベル）
- 受診時間帯によって割増料金がかかります
- 高血糖予防レシピ
- 塩ちゃん、卒煙プログラムを始めました！
- Health Information
- ラジオ体操第3



# 当健保組合の

## インフルエンザ予防接種のご案内

当健保組合では、本年度もインフルエンザの予防接種を受けた方に、補助金を支給いたします。予防接種を早期に受けて、インフルエンザの流行に備えましょう。

### 支給条件

- 対象者** 当健保組合の被保険者および被扶養者 \*対象期間内に医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた方
- 対象期間** 令和3年10月1日～令和4年1月31日
- 支給額** 1人につき2,000円(上限額)×1回

### 予防接種の受け方 以下いずれかの方法をお選びください。

#### 1 医療機関を利用する場合

一般の医療機関で予防接種を受けてください。

##### 支払いについて

**接種当日** → 窓口で全額支払う

**後日** → 補助金を申請して受け取る

\*申請締切: 令和4年1月31日 → 補助金支給: 令和4年3月

##### 予防接種の受け方

- 1 予防接種当日、費用の全額を支払い、領収書を受け取ります。
- 2 当健保組合健康ポータルサイト「マイヘルスウェブ」にログインします。



3 「インフルエンザ予防接種補助金申請メニュー」から申請内容を入力します。

4 申請メニュー上で、領収書の撮影画像をアップロードします。

\*一般社員の方は全員、マイヘルスウェブでの申請にご協力をお願いします。

マイヘルスウェブ <https://njc.bz/SUQVv>

※ログインできない方は、当健保組合 (kenpo@njc.co.jp) までご一報ください。



#### 2 東振協指定の医療機関または会場を利用する場合

##### 支払いについて

**事前** → 事前申し込みをして、利用券を発行する

**接種当日** → 利用券を窓口で提示して、補助金分が差し引かれた金額を支払う

(当健保組合の利用期限は令和4年1月31日です)

##### 事前申請の流れ

\*4ページをご参照ください。

東振協指定の医療機関または会場を利用すると、補助金分が窓口控除されてとても便利です!

#### 3 西新宿ビル集合接種を利用する場合 (西新宿ビル在勤者)

##### 支払いについて

**接種当日** → 支払いはなし

**後日** → 補助金分が差し引かれた金額が給与天引きされる (自己負担金額1,300円)

##### スケジュール

実施日時: 令和3年11月30日(火) 受付10:00～11:50

実施場所: 西新宿ビル 11階

\*妊娠中の方、妊娠の疑いのある方、および授乳中の方は集合接種を受けられません。

健保組合までご一報ください。

- 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念される今季に備え、インフルエンザ予防接種費用について、無料化する自治体が増えています。自治体により、対象年齢、補助条件等が異なりますので、お住まいの自治体の補助制度をよくご確認のうえ、ご利用ください。なお、自治体の無料の補助制度を利用する場合は、「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券」は利用しないようお願いいたします(印刷してしまった場合は個人情報にご留意のうえ、破棄してください)。
- お住まいの市区町村で接種代の全額または一部を補助する制度がある場合、その金額を差し引いて支給額を計算します。

### 注意事項

- 接種対象期間を厳守してください(令和4年2月1日以降に接種したものは、請求期限内に申請しても受け付けられません。健保共同事業も利用できません)。
- 1世帯につき1回の請求です。接種されるご家族全員がお済みになられてから、まとめて請求してください(補助金の支給は令和4年3月の予定です)。
- 領収書はインフルエンザ予防接種を受けたことがわかるもので、受けた方のお名前と金額、日付が明記されたものに限ります。お名前が領収書に明記されていなかった場合は、受けた方のお名前、接種日付、予防接種であることが明記された領収書の発行を医療機関に依頼してください。もし万一、その対応が困難である場合は、当

新型コロナウイルスの感染対策とあわせて

## インフルエンザの予防接種を受けよう

昨シーズンのインフルエンザ患者数は約1万4,000人で、厚生労働省が現行調査を開始して以来初めて、流行なしでシーズンが終わりました。コロナ感染対策と多くの方がインフルエンザの予防接種を受けたことが奏功したと考えられています。今年もインフルエンザの予防接種を受けましょう。

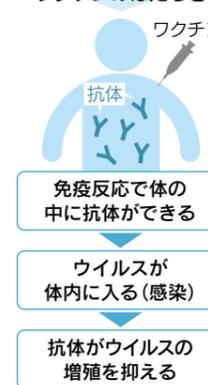


### インフルエンザワクチンの最も大きな効果は重症化予防

インフルエンザワクチンを接種すると、免疫反応で体の中に抗体がつくられます。抗体があることで、インフルエンザにかかりにくかったり、かかったとしても重症化を抑えることができます。

とくに持病(ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など)のある方や高齢の方では重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。

#### ワクチンのはたらき



### 予防接種は12月中旬までに終わよう

日本では、例年1月末～3月上旬にインフルエンザの流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5カ月間その効果が持続するとされています。流行に備えるには、12月中旬までにワクチン接種を終わらしましょう。

なお、13歳未満は2回接種(初回接種からおおよそ4週間後に2回目接種)が必要です。余裕をもってスケジュールを組みましょう。



### Q 昨年、予防接種を受けたけれど、今年も受けたほうがいいのか?

A 今年も受けることを検討してください。インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異して異なるタイプが流行します。ワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されたウイルスを用いて製造されているので、毎年予防接種を受けましょう。

#### 2021/2022冬シーズンのインフルエンザワクチン株

- ・A/Victoria (ビクトリア) /1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- ・A/Tasmania (タスマニア) /503/2020 (IVR-221) (H3N2)
- ・B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・B/Victoria (ビクトリア) /705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

### 予防接種+感染を防ぐ生活習慣を!

#### ● 外出中の感染対策の徹底

マスク着用、手洗い・手指消毒、人混みを避けましょう。



#### ● 体の免疫力を高める

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠などを心がけましょう。



#### ● 室内では換気しながら、適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなります。換気しながら、加湿器などを使って50～60%の湿度を保つと感染予防に効果的です。



### 新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンを同時に接種できるの?

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

※創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外として2週間を空けずに接種することが可能です。

今年度は3社からお選びいただけます！

# からだ改善プログラム (特定保健指導) 実施中です！

厚生労働省の定めにより、今年度も「からだ改善プログラム」の一環として、特定保健指導を実施中です。

今年度は、プログラムをより楽しんでお受けいただけるよう、3社いずれかをお選びいただけます。対象の方は、期日までにお申し込みください。

※各プログラムに関しての実施機関との連絡ならびに面談などにつきましては、就業時間帯にご自宅のほか、社内の会議室等をご利用いただくことが可能です（会社了承済み）。



## インサイト

### プラン概要

シンプルに取り組みたい、そんなあなたのために。-2kg、-2cmでヘルシーチェンジ！ スマホで簡単レコーディング。3ヵ月間で健診時の体重・腹囲から-2kg、-2cmを目指すプログラムです！

### 支援内容

- ・初回面談 (Meet)
- ・メール支援 (週2回)

※事情により従来型支援になった方へは、3週間に1回メールか電話での支援となります。

### 参加者の方が実施すること

- ・初回面談を受ける
- ・メールで情報を確認する
- ・体重と腹囲をWebサイトで登録する (週1回以上)
- ・初回面談で立てた行動目標を実行する

### 面談等対応可能時間

第2週 平日 9:30 ~ 16:00

※8月は第4週 (8/23 ~ 8/27) に実施します。

### 参加者特典

達成した方にはもちろんQUOカード1,000円分をプレゼント！ また、期間中蓄積ポイントを交換できます！

## 大賀薬局

### プラン概要

装着するだけでカロリー摂取計算までしてくれるウェアラブル端末 Gobe2 を使用。定期的なアドバイスを受けながら減量に取り組むプランです。

### 支援内容

- ・初回面談 (Meet)
- ・メールや電話支援 (月1回)

### 参加者の方が実施すること

- ・初回面談を受ける
- ・Gobe2 を装着する
- ・メールや電話サポートを受ける

### 面談等対応可能時間

平日・土日祝日 8:00 ~ 20:00 (年末年始を除く)

### 参加者特典

特定保健指導を完了し、-2kg または -2cm 達成によりウェアラブル端末 Gobe2 を進呈します！ 歩数に応じて電子マネーに交換可能です！



## SOMPO ヘルスサポート

### プラン概要

有資格の専門相談員と健康アプリ QUPIO With により、しっかりと生活改善をサポートします。

### 支援内容

- ・初回面談 (Zoom または対面)
- ・電話支援またはアプリ入力 (選択可・月1回)

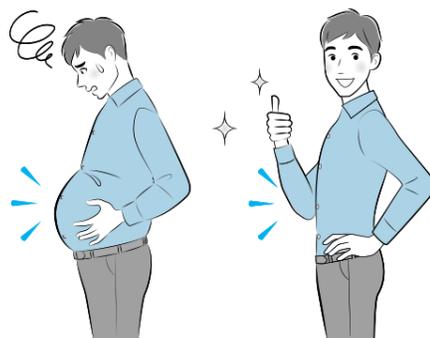
### 参加者の方が実施すること

- ・初回面談を受ける
- ・電話支援を受ける
- ・アプリで行動目標の進捗や体重等を入力する

### 面談等対応可能時間

平日 8:00 ~ 20:00

土日祝は応相談



当健保組合のインフルエンザ予防接種のご案内

# 東振協指定の医療機関や会場を利用すると 補助金が窓口控除されて とても便利です！

補助金  
申請が  
不要！

提携の  
医療機関が  
全国に存在！

窓口では  
補助金を差し引いた  
金額のみの支払いで  
OK！



## 利用方法

**事前** 事前申し込みをして、利用券を発行する

**接種当日** 利用券を窓口で提示して、補助金分が差し引かれた金額を支払う  
(当健保組合の利用期限は令和4年1月31日です)

## 事前申請の流れ

① 東振協 WEB サイトにアクセスします。

「インフルエンザ予防接種 健保組合共同事業のご案内」を確認  
<https://www.toshinkyoo.or.jp/influenza.html>



② 院内予防接種、集合予防接種、いずれかご希望のタブを選択します。

ア) 各地の医療機関で個別接種を受けたい場合

➡ 「院内予防接種」を選択

予約開始 受付中 接種開始 10月1日

イ) 各地の会場で集団接種を受けたい場合

➡ 「集合予防接種」を選択

予約開始 受付中 接種開始 11月1日

③ 表示されるガイダンスに従ってください。

④ 利用券発行ボタンをクリックします。

⑤ 同意書を確認し、チェックを入れて次に進みます。

⑥ 当健保組合保険者番号「06138598」を半角で入力し、医療機関選択画面に進みます。



⑦ 全国各地の医療機関の中から、ご希望の医療機関を選択します。

※選択した医療機関について、「予約の可否」を医療機関のホームページやお電話等によりご確認ください。

予約が必要な医療機関であれば、その方法(オンライン予約・電話予約等)をご確認のうえ、必ず予約をしてください。また、電話によるお問い合わせの際は、『東振協インフルエンザ予防接種』利用であることをお申し出ください。

⑧ 申込情報を入力し、「利用券」を発行します。接種当日は、「利用券」「健康保険証」、接種代金※を忘れずにお持ちください。

※契約医療機関設定の予防接種料金と組合補助金2,000円の差額。予防接種費用は医療機関によって異なります。



\*東振協 WEB サイト「予防接種にあたっての注意事項」をご確認ください。

## 今日からできるセルフケア



### ダブル炭水化物は避ける

高血糖の人がとくに気をつけたいのは、外食のメニューに多い「ラーメンとチャーハン」「パスタとパン」などのダブル炭水化物と、糖質の多いおかずやサラダ（コロッケや餃子、ポテトサラダなど）です。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、炭水化物から摂取するエネルギー量が総エネルギー摂取量の50～65%になるよう推奨しています。たんぱく質や脂質もバランスよくとりましょう。

### スポーツドリンク、野菜ジュースに注意

糖質のとりすぎがよくないと理解している人でも見落としがちなのが、スポーツドリンクや野菜ジュースです。一見、どちらも体によさそうなイメージがありますが、想像以上にたくさんの糖質が含まれています。これらにも糖質が含まれていることを理解したうえで、飲みすぎには注意してください。



### 食後30分以内に、こまめに動く

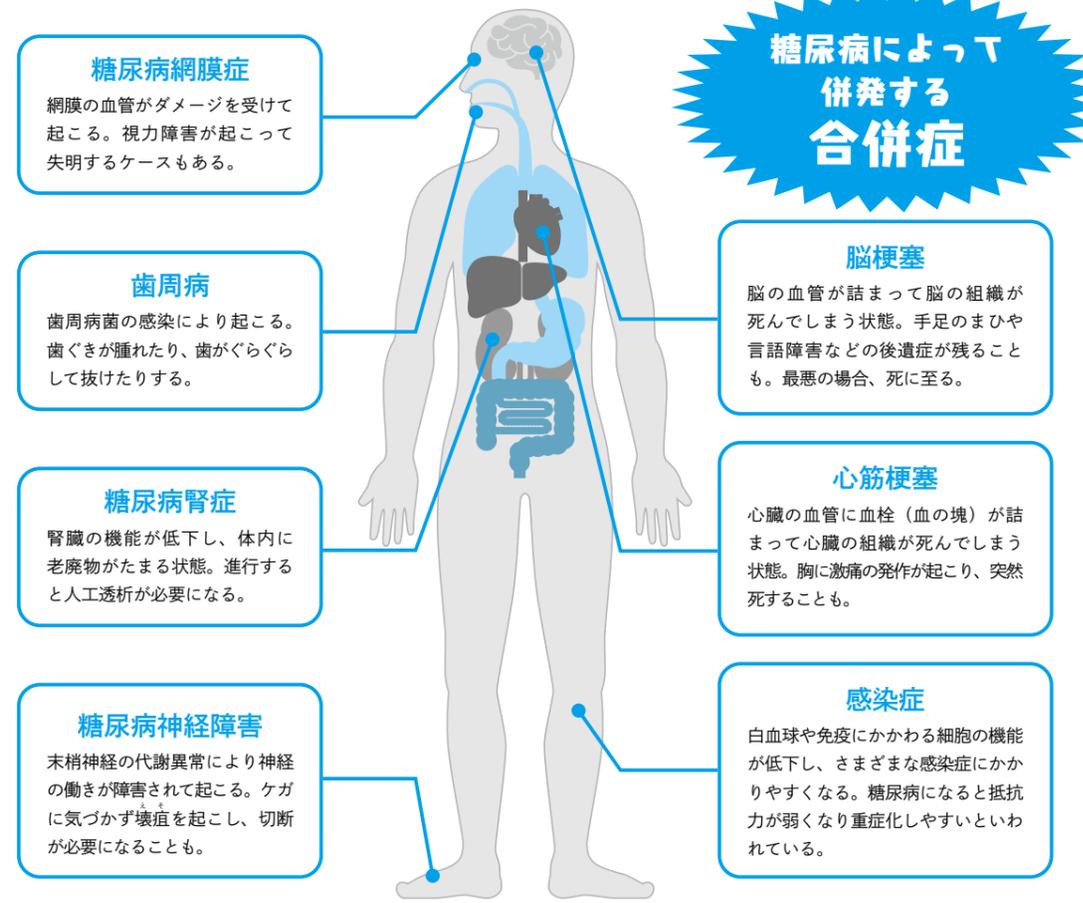
運動習慣がない人におすすめなのが、筋トレやジョギングなどの本格的な運動ではなく、掃除や買い物など日常生活での身体活動を増やすことです。デスクワークの人とはとくに、こまめに動くことを意識しましょう。血糖値が上昇しやすい食後30分以内に行うとより効果的です。ランチ後にウォーキングする、夕食後は食器洗いやお風呂掃除をするなどして体を動かしましょう。

運動は、思いきってジムに通い始めるのもよいですが、急に強度の高い運動をすると心臓に負担がかかり危険です。まずは、起床後や就寝前にストレッチをするなど、がんばらなくてもできることから始めましょう。もの足りなくなってきたら筋トレやジョギングなど、本格的な運動を始めてみてください。

また、糖尿病と歯周病の関連が明らかになっており、歯周病治療で糖尿病が改善するという報告もあります。定期的な歯科健診で口の健康を維持することも大切です。上記を参考に自分で無理なくできることから高血糖改善に取り組みしましょう。

### 食生活の見直しと継続的な運動がもっとも大切

※健康保険組合連合会「平成30年度 健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査」（2020年11月）



特定健診でチェックしたい検査項目		
血液検査		
＼特定保健指導を受けましょう！／		
保健指導判定値	空腹時血糖 100mg/dL 以上 HbA1c (NGSP値) 5.6%以上	受診勧奨判定値
＼医療機関を受診しましょう！／		
	空腹時血糖 126mg/dL 以上 HbA1c (NGSP値) 6.5%以上	
尿検査		
＼糖尿病の疑いアリ！／		
	尿糖 陽性 (+)	

※血糖検査は空腹時血糖またはHbA1cが原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖（食後3.5時間以上10時間未満）も認められます。

高血糖（血液中のブドウ糖が多い状態）が続くと、全身の血管に障害が起こります。糖尿病になり重症化すると、失明や腎不全などの合併症、さらには心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を発症します。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

### 糖尿病「予備群」のうちに改善を

健診で高血糖と判定されても、自覚症状もないし元気だからと放置していませんか？ 空腹時血糖が100mg/dLを超えると、糖尿病の発症リスクが2倍以上になるとされています。2018年に特定健診を受けた約414万人のうち、空腹時血糖が100mg/dL以上の人は32.1%で、約3人に1人は糖尿病、またはそのリスクが高い状態でした（※）。

高血糖を放置して糖尿病になってしまうと、血液中のブドウ糖によって血管がダメージを受けて動脈硬化を起こし、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を発症します。ほかにも、合併症で糖尿病網膜症や糖尿病神経障害を発症して失明や壊疽が起こったり、糖尿病腎症を発症して人工透析が必要になったりします。また、新型コロナウイルス感染症の重症化リスク因子でもあり、糖尿病の人は致死率が高いとされています。

そして一度糖尿病になると、基本的に完治することはありません。医療機関での適切な治療や服薬に加え、食事・運動療法で血糖値をコントロールしながら生活することになります。特定健診で「高血糖」と判定された方は、糖尿病予備群です。糖尿病を発症する前に、今から改善に取り組みしましょう。

# 「高血糖」と判定されたら

高血糖（血液中のブドウ糖が多い状態）が続くと、全身の血管に障害が起こります。糖尿病になり重症化すると、失明や腎不全などの合併症、さらには心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を発症します。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

# 箱根旧街道石畳 (須雲川自然探勝歩道)

箱根旧街道は江戸時代の箱根越えの道。すねまでつかる泥道が石畳の道として整備され、今も一部が残っている。急坂が多く、関所の検問もきびしいため、箱根は「東海道第一の難所」といわれた。江戸時代の旅人に思いをはせながら石畳を歩いてみよう。

▼ケヤキの木



▼モミの木



## 畑宿一里塚

畑宿から見て右側の塚にはモミの木が、左側の塚にはケヤキの木が植えられている。

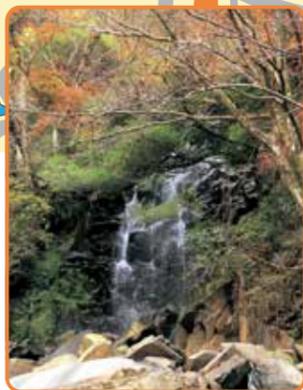
## 甘酒茶屋

旅人の疲労を回復する甘酒をふるまっていた茶屋が今も残っている。甘酒のほか、味噌おでん、力餅などのメニューがある。  
☎ 7:00～17:30 (L.O.17:00)  
☎ 年中無休 ☎ 0460-83-6418



## 鎖雲寺

初花と勝五郎の墓といわれる比翼塚や初花の像が安置された初花堂がある。



## 飛龍の滝

畑宿から30～40分ほど歩く。神奈川県下最大規模の滝で、鎌倉時代は修験者たちの修行の場所だったと伝えられている。



## お玉ヶ池

江戸で奉公していたお玉が故郷の伊豆へ逃げ帰ろうとし、関所破りが見つかり処刑された。哀れんだ村人たちが近くのこの池（なずなが池）をお玉ヶ池と呼ぶようになったという。

## 箱根海賊船・遊覧船

海賊船や遊覧船で、箱根園、箱根関所や恩賜箱根公園、大涌谷へのロープウェイ桃源台駅へ移動できる。  
箱根海賊船 ☎ 0460-83-6325  
箱根 芦ノ湖遊覧船 ☎ 0460-83-6351



## 杉並木

江戸幕府によって箱根宿が造られた頃、旅人に木陰を与えようと植えられたもの。箱根旧街道には現在、樹齢360～370年余の杉が約400本残っている。(国指定史跡)

雨が降った後や苔むした石畳は滑るので、転ばないように注意して歩こう。



箱根町総合観光案内所 ☎ 0460-85-5700  
神奈川県自然環境保全センター 箱根出張所 ☎ 0460-84-9121

- 箱根登山鉄道で小田原駅から箱根湯本駅まで約15分。
- 箱根湯本駅から元箱根・箱根神社入口バス停まで旧街道経由のバスで約30～40分。
- 「芦ノ湖大観I.C.」または「箱根峠I.C.」から元箱根港まで5～10分。



元箱根の第一鳥居の近くから坂を上がり、箱根旧街道(旧東海道)の杉並木を歩いていこう。30～40分ほどいくと甘酒茶屋がある。昔の風情が残る茶屋で一休みしたら畑宿に向かってさらに歩こう。途中車道に出たりしながら1時間ほど行くと、畑宿一里塚に着く。道の両脇に土が盛りられ、頂上に標識樹が植えられている。日本橋から数えて二十三里目の塚だ。畑宿の町から50～60分歩くと鎖雲寺がある。ここには浄瑠璃や歌舞伎の演目「箱根霊験覺仇討」に登場する勝五郎と初花の墓がある。須雲川自然探勝歩道はこの辺りまで。最寄りの「須雲川」バス停から帰路につこう。健脚者はさらに箱根湯本に向けて歩いていてもよい。箱根湯本まで90分ほどかかるが、途中バス停がいくつかあるので、疲れたら無理をせずバスを利用しよう。※元箱根からの下りのコースを紹介したが、箱根湯本から「須雲川」までバスで来て、元箱根まで登るのもよい。

## 千条の滝

高さ約3mの滝が、幾すじも横に並んで流れ落ちている。幅は約20mにもわたる。



## 箱根の滝めぐり



玉簾の瀧(写真上)・飛煙の瀧(写真右)  
旅館天成園の敷地内にある。滝の源流となっている湧水は、古くから「延命の水」として親しまれ、旅人にうるおいと活力を与えていた。



※営業時間や料金等に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。

受診のしかたで  
医療費を節約

# 受診時間帯によって 割増料金がかかります

平日の遅い時間や土曜日でも診療する病院や診療所は便利ですが、表示の診療時間外に受診すると割増料金がかかります。さらに、診療所\*の場合、診療時間内でも割増料金が加算されることがあります。

\*無床もしくは19床以下の病床を有する医療機関。

受診時間を変えるだけで、医療費は減らせます

駅前の診療所にかかっているんだ  
そろそろ胃薬がなくなるから  
受診して帰るよ

夜は待ち時間も  
少ないし...



これから?  
診療時間内でも  
割増料金がかかるわよ

Q どうして診療所は、診療時間内でも割増料金がかかるの?

A 軽症の救急患者が大病院の緊急外来に集中するのを防ぐためです。  
※通常診療として夜間・早朝等に診察を行う診療所には加算が認められているからです。

●診療時間外・診療時間内の割増料金 [一般(6歳以上)]

	病院・診療所		保険薬局	
	初診時	再診時		
初診料・再診料	2,880円	730円	—	
診療時間外の場合	時間外加算 概ね6~8時・18~22時 土曜6~8時・12~22時	850円 (2,300円*)	650円 (1,800円*)	調剤技術料と同額を算定
	休日加算 日曜、祝日、年末年始	2,500円	1,900円	調剤技術料の1.4倍を算定
	深夜加算 22~翌6時	4,800円	4,200円	調剤技術料の2倍を算定
診療時間内の場合	夜間・早朝等加算 (診療所のみ加算) 18~翌8時 土曜 12~翌8時	500円		—
	夜間・休日等加算 (保険薬局のみ加算) 19~翌8時 土曜 13~翌8時	—	—	400円

\*救急病院などの場合の金額。  
※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。  
※左記の金額には健康保険が適用されます。6歳以上70歳未満はこの金額の3割を負担します。  
※受診者が6歳未満の場合などは加算される金額が異なります。

開局時間内でも、夜間・休日に薬をもらいと加算があるわ



やむを得ない場合以外は、  
日中の診療時間内の受診を心がけましょう

「平日の日中は時間がないから」と、夜間や早朝等も診療している診療所に安易に受診すると、家計の負担が増えます。緊急性がないのに病院に時間外受診すると、家計の負担増だけでなく、一刻を争うような救急患者の治療に支障をきたす場合もあります。緊急時などやむを得ない場合以外は、日中の診療時間内に受診しましょう。

子どもの急な体調不良で困ったときは…  
「こども医療でんわ相談」#8000

夜間や休日の子どもの急な症状で受診したほうがよいか、どう対処したらよいかなど判断に迷ったときに、小児科医師や看護師に電話で相談できます。全国同一の短縮番号「#8000」をプッシュすると、お住まいの都道府県の相談窓口へ転送されます。

※利用できる時間帯は、都道府県によって異なります。詳細は厚生労働省ホームページ「子ども医療電話相談事業（#8000）について」をご覧ください。



# 体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training <CHALLENGEレベル>

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 マウンテンクライマー

腕立て伏せの姿勢で、左右の足を交互に前に出します。

できるだけ大きく、早く脚を入れ替えます。

10秒間インターバル

## 2 トリプルエクステンション

椅子の背に手をかけしゃがみこんだ状態から足首、膝、股関節を伸ばして斜め前に立ち上がります。

できる人はスクワットジャンプを行います！（詳しくは動画で！）

10秒間インターバル

1~4を2セット全力で行います

## 4 リバースランジ

片方の脚をなるべく遠くの後方につき、腰を落とします。左右交互に繰り返します。

しっかりとバランスをとりながら動いてください。

NG つま先と膝が正面を向くようにします。

×膝が内側に入っている

できる人はシザースジャンプを行います！（詳しくは動画で！）

10秒間インターバル

## 3 Vシット

なるべくスピーディーに手とつま先をタッチさせます。

Vシットが難しい人はパーシャルVシットを行います。

手と足を、ある程度上げた状態からタッチ。

10秒間インターバル

## 食物繊維の積極的な摂取、脂質控えめの食生活も大切！

体脂肪を落とすためには、食生活を改善することも大切です。食物繊維（野菜や穀物）をしっかり食べることで、脂質（脂っこい食べ物）を避けること、この2つのポイントを実行することで体脂肪は落ちやすくなります。このトレーニングと食生活改善を続けて、体脂肪を減らしましょう。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21autumn01.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

## チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

スープに豆乳を使うことで  
旨みと満足感アップ!

材料 (2人分)

れんこん……………50g 水……………200mL  
にんじん……………20g 豆乳……………200mL  
チンゲン菜……………1株 (100g) みそ……………小さじ2  
ベーコン……………1枚 (20g)

作り方 約15分

- れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で2～3分加熱する。

●Pick Up /チンゲン菜

β-カロテンやビタミンC・Eが豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。



1人分  
123kcal  
食塩相当量 1.1g

## 柿チーズ

柿の甘さとクリームチーズの酸味は  
相性抜群!

材料 (2人分)

柿……………1個  
クリームチーズ……………30g  
牛乳……………小さじ1  
ミント……………適宜

作り方 約7分

- 柿は1/4個をみじん切り、残りをくし切りにする。
- ボウルにクリームチーズを入れゴムベラで滑らかにし、牛乳と混ぜ合わせる。①のみじん切りの柿を加えさらに混ぜる。
- ②にくし切りの柿を加え、さっと混ぜ合わせて器に盛り、お好みでミントを飾る。

●Pick Up /柿

活性酸素を取り除く働きのあるβ-カロテン、過酸化脂質の生成を抑える働きのあるビタミンCが豊富で、美容効果が期待できます。生で食べるとビタミンCを効率よく摂取できます。



1人分  
99kcal  
食塩相当量 0.1g



●Pick Up /まいたけ

糖質が少なく食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を抑える効果があります。旨み成分が多く、血中コレステロールの上昇を抑えるので、肉料理との相性抜群。かさが肉厚なものを選びましょう。

わかりやすい!  
レシピ動画  
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn01.html>

1人分  
248kcal  
食塩相当量 1.2g

## まいたけポークハンバーグ

まいたけでかさ増しすることで、  
ボリュームと旨みをキープしつつヘルシーに!

材料 (2人分)

まいたけ……………100g しょうゆ……………小さじ1  
たまねぎ……………1/4個 (50g) 豚ひき肉……………180g  
パプリカ……………1/4個 (40g) 食用油……………小さじ1  
塩……………小さじ1/4 水溶き片栗粉……………片栗粉小さじ1/2  
こしょう……………少々 +水小さじ1

作り方 約20分

- まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは1cm幅に切る。
- ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- 熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で1分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で8分焼き、お皿に盛り付ける。
- フライパンに残った汁に水溶き片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。

## 血糖値の乱高下を防いで、高血糖を予防!

糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

右記を参考に、日頃から血糖値の上昇を緩やかにする食生活を心がけましょう。

- お菓子やジュース、砂糖入りコーヒーなどを控える
- 食物繊維を多くとる
- 野菜を最初に食べる
- よくかんで時間をかけて食べる
- 食後に軽めの運動をする
- 朝食を抜かない

満足感と旨みたっぷり高血糖予防レシピ

何度も  
食べたい・作りたい!  
お手軽  
ヘルシー食

煙が見えない

## 加熱式タバコにも受動喫煙のリスクあり!

近年普及している加熱式タバコは、加熱によって発生した蒸気を吸うため、煙が見えずにおいも少なくなっています。2020年に施行された改正健康増進法でも、加熱式タバコ専用の喫煙室であれば、飲食をしてもよいことになっています。こうしたことから、「加熱式タバコによる受動喫煙のリスクは、あまりないのではないかと考えている人がいるかもしれません。



加熱式タバコは販売開始から歴史が浅く、使用と病気や死亡のリスクとの関連を科学的に証明するにはまだ時間がかかります。しかし、加熱式タバコの主流煙には紙巻きタバコとほぼ同レベルのニコチン等の有害物質が含まれているとの報告があるほか、加熱式タバコ使用者の呼気に特殊なレーザー光をあてると、大量のエアロゾル<sup>※1</sup>を出していることがわかります。加熱式タバコに似た仕組みの電子タバコ（日本未発売）のエアロゾルには、紙巻きタバコより濃度の濃い有害物質も認められており、WHO（世界保健機関）では「受動喫煙者の健康を脅かす可能性があると考えることが合理的である」と指摘しています。

煙が見えないからといって、受動喫煙のリスクがゼロとはいえません。加熱式タバコも、保険適用の禁煙治療が受けられません<sup>※2</sup>。大切な人を守るためにも、禁煙をおすすめします。  
<sup>※1</sup> エアロゾル…気体中に浮遊する微小な液体または固体の粒子と周囲の気体の混合体のこと。  
<sup>※2</sup> 一定の条件あり。

参考：非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解

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

### 話題の健康情報

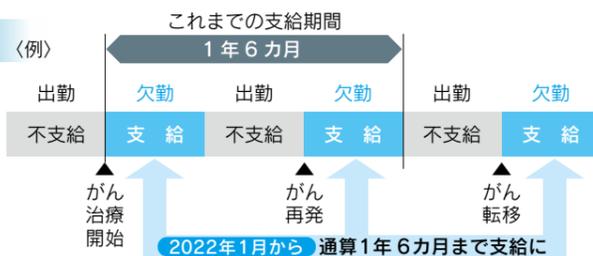
## 2022年1月から 傷病手当金 任意継続被保険者 が変わります

けがや病気で働けないうきに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われます。

#### 傷病手当金の改正

##### ●傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6か月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6か月を通算できるようになります。



#### 任意継続被保険者の改正

##### ●本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになります。

##### ●任意継続被保険者の標準報酬月額の変更

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職前の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低い額」が適用されていましたが、健保組合が規約を変更すれば「退職前の標準報酬月額<sup>※</sup>」とできるようになります。

<sup>※</sup> その他一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能

## 塩ちゃん、卒煙プログラムを始めました!



▲「塩ちゃん」こと、当健保組合 常務理事 塩崎 貴敏氏

Q

どうして禁煙しようと思われたのでしょうか?

A

以前に、ある上司から「55歳になったらたばこはやめないとね」と言われていたことを思い出したり、現在では、コロナ禍で喫煙場所がなくなってきたことなど、1つの要因ではなく、いろいろな外部要因が重なって……。そろそろ年貢の納め時かな〜と思うようになりました。健保組合での仕事を通じて、社員の皆様の健康管理に関心を持つようになってあらためて“健康って大事だな!”と思うようになったこともきっかけです。皆様に禁煙をおすすめするためにも、自らが卒煙していかないと、と感じました。それで、今回、卒煙プログラムに取り組むことにしました。

A

面談というと、多少堅苦しいのかなと思っていましたが、指導員の方が非常に気さくな方で良かったですね! (iPhoneで面談しました) 私の場合、ニコチンを摂取したいというより、ストレス解消のためにたばこを吸うことが多かったように思うのですが、指導員の方には冗談も言えて、会話をすることがストレス緩和につながりました! この指導員の方となら、6か月後には、無理なく卒煙できるという気がしました。



Q

「卒煙プログラム」の初回面談を受けてみていかがでしたか?



皆で応援しましょう! がんばれ〜!! 塩ちゃん!!



Q

今後に向けて、意気込みを一言!

A

一度、やめると決めたら、やめるぞ! (本当は、人知れず内緒に、そっとやめたかったですかね〜^^;) )

塩崎常務、ご協力いただきありがとうございました!

# ラジオ体操 第3 三代目

ラジオ体操第3は、第1、2とともに実際に放送されていた体操です。

初代第3は1939年に国民の体力向上を目的として7年間放送されました。

1946年からは新たな二代目ラジオ体操第1～3が放送されましたが、戦後の不安定な社会情勢の中で1年半で放送中止となりました。

その後三代目（現行）ラジオ体操が放送されますが、第3は放送されず、まぼろしのラジオ体操と呼ばれています。

今回ご紹介するこの運動は、復刻された二代目ラジオ体操第3です。

## 特徴

1 体に負担のないよう、徐々に心拍数を上げ、終盤も徐々にクールダウンしていくプログラム構成

2 生活習慣病やうつ病の予防に効果が期待できる、運動強度が高めのラジオ体操

[ 3分程度と短いので、生活習慣病予防のためにはウォーキングなどと組み合わせましょう! ]

指導・監修・実演：龍谷大学 教授 井上辰樹

## ラジオ体操第3の流れ

自宅で手軽にでき、心身の健康維持におすすめの運動です!!

ラジオ体操第3を  
始めます!

### 1 足踏み運動

元気よく  
その場足踏み



### 2 脚の 屈伸運動

腕を振って  
屈伸



### 3 足踏み運動 (1と同じ)

### 4 脚の屈伸運動 (2と同じですが やや深めに屈伸)



### 5 両足跳び運動

### 6 首を回す 運動

ゆっくり  
首を回す



### 7 胸を開く 運動

腕を大きく回し  
肩甲骨を  
寄せるように  
胸を開きましょう



### 8 体側を 伸ばす運動



### 9 体の前後屈運動

脚の間から  
後方を見るように  
前屈



### 10 体の回旋運動

脚をしっかり  
横に開いて  
体を回旋



### 11 跳躍運動

大きく  
跳びます



### 12 足踏み運動 (1と同じ)

### 13 腕の屈伸運動

手を横、肩、  
上、肩、前、  
肩と曲げ伸ばし



### 14 足踏み運動 (1と同じ)

### 15 脚の屈伸運動 (2と同じ)

### 16 足踏み運動 (1と同じ)

ラジオ体操第3を  
終わります!

ラジオ体操第3の動作は、第1、2と比べて難しくなっています。まず先生の解説動画を見ながらやってみましょう。 ⇒



実際にやってみましょう!  
音楽に合わせてご家族で  
ぜひやってみてください!



<http://douga.hfc.jp/imfine/taisou/21autumn.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=NZo4jQAzFDk&t=21s>

健保だより 第118号 発行所 日本事務器健康保険組合

<https://www.njckenpo.or.jp/>

〒151-0071 東京都渋谷区本町3-12-1 住友不動産西新宿ビル6号館 TEL.03-5351-9212