

健保だより

2022.1

第119号

題字 田中啓一理事長

- 新年のご挨拶
- 2022年 健保の展望
- 2022年干支の話「寅」
- 2022年生まれ月による今年の運勢
- 医療費控除
- OTC医薬品でセルフメディケーション
- 小江戸・川越 ● 上半身・体幹の筋肉をつけるHIIT
- 「Apple Watch アクティビティ競争 ー冬の陣ー」開催報告
- 脂質異常症を予防するレシピ
- 「卒煙プログラム無料申込キャンペーン」実施中 ほか
- インタビュー EXILE TETSUYA
- ボクササイズ®



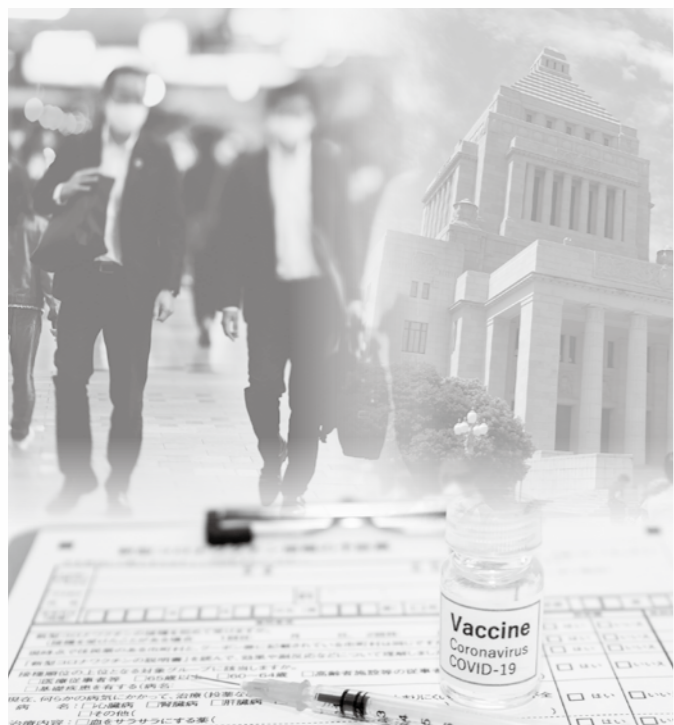
求められる「健保組合への支援策」と「患者の利便性」への配慮

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

新型コロナウイルス感染症に大きく振り回された1年を経て…

世界を巻き込んで蔓延と混乱を招いた新型コロナウイルス感染症。わが国ではワクチン接種などの対策面の広がりを受け、人口当たりの感染者数、死者数は世界の平均や主要国と比べて低い水準での推移が続いていますが、今後も変異株の発生による再流行は懸念されることあり、引き続き注意が必要です。健康保険に目を移すと、長らく続いた社会的な活動自粛による経済の停滞で保険料による収入の減少している健保組合が出ているなど、2022年も先の見通せない状況が続いています。

健康保険組合連合会が発表した「令和2年度健康保険組合決算見込集計結果（概要）」によると、経常収支の差引額は2952億円の黒字を計上しましたが、新型コロナウイルス感染症などの影響で、保険料による収入は前年度から596億円の減少となりました。保険料による収入は今後数年にわたり低迷が続く可能性が指摘される一方で、保険給付費や納付金といった支出項目は増加傾向をいち早く取り戻す



ものと見られています。

政府の「経済財政運営と改革の基本方針（骨太の方針2021）」が閣議決定されたのは通常国会の閉会までもない2021年6月18日。同日には感染の第4波を受けた緊急事態宣言が9都道府県で解除され、東京オリンピック開幕を1カ月後に控えたタイミングでの策定でした。感染症の克服と経済の好循環に向けて「強靱で安心できる経済社会の構築」を進めるとしましたが、2022年度予算概算要求と関連法案の策定に向けた作業に入ってもまもなく、菅総理大臣が退陣を表明、自民党総裁選挙から国会での岸田新首相の選出と続き、衆院選挙に突入となりました。

社会保障を重層的かつ多様なセーフティネットとして再構築を

この政治的混沌と空白が、団塊の世代の後期高齢者（75歳以上）入りを見据えた基盤強化（全世代型社会保障改革）を停滞させた感はありません。ポストコロナを視座に社会保障の重層的かつ多様なセーフティネットの再構築は政治的な課題であり、とりわけ、健保組合については、コロナ禍に伴う組合財政の影響を分析し、高齢者を支える側の現役世代の負担に配慮した高齢者医療費の負担構造改革と支援策が不可欠です。

ワクチン接種は幅広い世代に浸透、拡大し、軌道に乗った感もあります。国内における治療薬やワクチンの開発も前向きに進んでいる状況ですが、こうした財源はいうまでもなく、保険者負担にするのではなく、公費負担で適切に進めなくてはなりません。

非効率な医療、過剰な薬剤投与などが指摘されて久しくなっています。しかし、オンライン診療では新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う院内感染を防止するための特例措置として、初診での診療が解禁され、薬の処方についても実施が始まっている。服薬指導のさらなる整備が進められています。IT技術の進歩による患者への利便性を考えれば評価できるものであり、今後いっそうの充実が望まれます。

新年のご挨拶

疾病予防・重症化予防を積極的に推進し、みなさまの「健康」をサポートしてまいります



理事長 田中 啓一



あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

「人生100年時代」を迎え、昨今では健康寿命の延伸によって、若者から高齢者まですべての国民が元気に活躍し続けられる社会づくりが求められています。その一翼を担う健保組合といたしましては、みなさまが病気やけがなどをしたときの安心を支える役割の重要性を、年々強く感じています。

一方で、健保組合を取り巻く情勢は、本年より団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に移行し始めることで、高齢者医療制度への納付金が急増することが見込まれています。加えて、新型コロナウイルス感染症の影響による経済への打撃と賃金水準の低迷によって、健保財政の収入の柱である保険料が減少し、逼迫度合いに拍車がかかっています。

新型コロナウイルスの影響は、医療費にも及んでいます。厚生

労働省が発表した令和2年4月～令和3年3月の医療費動向（メディアス）をみると、前年度比で1兆円を超える減少となり、過去最大の減少幅となりました。これは、感染予防に起因する医療機関への受診控えによるものです。みなさまの健康増進をサポートする責務のある健保組合といたしましては、こうした受診控えは、重大疾病等の早期発見・早期治療の遅れへとつながる危険性があり、憂慮すべき事態といえます。

コロナ禍を通じ、健康の大切さを痛感された方は多いかと存じます。現時点で健康に自信がある方でも、気づかないうちに体の中で症状が進んでいるケースが多数あります。健保組合では、疾病予防・重症化予防のための保健事業を積極的に行っており、体調には十分留意されたうえで、必要な診療や健診等、適宜医療機関への受診をお願いいたします。

みなさまがご家族とともに健康に留意され、心身ともにすこやかな毎日を過ごされたいことを心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

今年の運勢

ルネ・ヴァン・ダール研究所/モナ・カサンドラ



1月生まれ



山のようにドッシリと動かざる安定運。自分のペースで物事を進められるので、ストレスフリーで過ごせるでしょう。ただし、強い信念が頑固に変わりやすく、対人関係で円滑さに欠ける懸念も。他者の意見を柔軟に取り入れると、運のエネルギー指数もアップします。愛情面はマンネリ対策を講じれば安泰。復縁の可能性も大。健康面は運動不足に気をつけて。足腰を鍛えるエクササイズにツキ。

❖ 幸運のカギ / スクワット

2月生まれ



人生の転換期が訪れそうな気配。転居や転職など、環境の変化を迎えるかもしれません。不安と期待が入り混じりそうですが、気楽に構えて大丈夫。心強い味方も現れますから、孤軍奮闘せずに甘えて頼ることも時には大切です。愛情面は意外なタイプに心惹かれる予感。相性は悪くありません。健康面は本格的に体質を改善する好機。まずは食生活を見直して、体の内側から変えていきましょう。

❖ 幸運のカギ / eスポーツ

3月生まれ



本来の実力を発揮できる場面が多く、発展性の高い好調な1年。新規に着手したことはトントン拍子に運び、長年の夢が実現する兆しも。同じ干支の人がチャンスをもたらしてくれそうです。若い世代との交流も積極的に関わると吉。愛情面ではピンとくる出会いが。会話のテンポが同じなら有力なパートナー候補です。健康面は大変アクティブですが、外出時はウイルス対策を怠らないように。

❖ 幸運のカギ / ウォーキング

4月生まれ



社交運が高まる1年。新旧言めて交友関係が活性化します。直接会えなくても、SNSやビデオチャットを上手に活用して。黄金の人脈を築くことでプラスの影響を得られそう。ただし、過度な干渉は避けるのが無難。愛情面では婚活の人にチャンスあり。紹介話と良縁がセットできそう。健康面は呼吸法などゆったりしたエクササイズがおすすめ。同時にメンタルケアもできて心身ともに元気に。

❖ 幸運のカギ / ストレッチ

5月生まれ



追い風に吹かれて運気は順風満帆。理想の自分像や生活スタイルに大きく近づけそう。そのために情報アンテナを高く張りめぐらせて。状況が許せば遠方に足を伸ばすも開運につながります。海外在住の友人との連絡にツキ。愛情面は進展がスムーズなとき。意中の相手には積極的に好意を示してOK。健康面は胃腸にやさしい食べものを意識すると吉。ダイエットは焦らず長期プランが正解。

❖ 幸運のカギ / ヨガレッスン

6月生まれ



あなたの出番が多くスポットライトを浴びる1年。仕事はもちろん、学習意欲も高まり、難関の資格や検定にパスする可能性十分。キャリアアップの転職もスムーズに運ぶでしょう。愛情面ではモテ期に突入り、お誘いを多く受けそう。ただし、本命には誠実に接すること。健康面は頭痛や眼精疲労に用心。スマホやPCを見る時間は極力セーブして。こまめなヘアケアやスキンケアがリラクスの秘訣。

❖ 幸運のカギ / ヘッドスパ

7月生まれ



穏やかでリラックスモードに包まれた1年。何をしても気負いなく自然体で楽しめるでしょう。地元のコミュニティでの交流を通じて、新たなチャンスが生まれそう。親類との連絡も密にしておくと吉。愛情面は慣れ合いの関係やマンネリに陥りがち。刺激となるスパイスが必要。健康面は自炊にハマって料理のレパートリーが広がる時。オリジナルレシピをSNSや動画で公開してみよう。

❖ 幸運のカギ / 筋トレ

8月生まれ



我慢強くなるせいか、問題を一人で抱え込みがち。先送りして悪化しないよう、早めに周囲にSOSを発信しましょう。あっという間に解決して拍子抜けするかも。家庭内のトラブルも仲介者に対処してもらうと安心。愛情面は外見よりも中身重視で、時間を重ねたお付き合いを。勢いだけの電撃婚は後悔の元。健康面では基礎体力をしっかりつけるとき。短時間でも日課にできる運動を取り入れて。

❖ 幸運のカギ / ツボ押し

9月生まれ



楽しみ事のオンパレード。交友・娯楽方面が充実し、笑顔で過ごせる日が多い1年。明るい話題が身近にあふれ、意欲とパワーを周囲から分けてもらえそう。金運も良好で懐が潤います。愛情面は祝福ムード満載。カップル誕生からゴールインまで時間はかからないかも。異性からの注目度も高く、モテることが悩みの種に。健康面は不摂生を避ければ安泰。アンチエイジングに力を入れると吉。

❖ 幸運のカギ / デンタルケア

10月生まれ



フットワーク軽く元気に飛び回れる好調運。仕事運も上々で昇進や昇給も夢ではありません。独立や起業をするのも大賛成。憧れの人からコラボの話をもちかけられる予感。愛情面では気になる人と親密な関係に急進展。駆け引きせずに好意をアピールするのが成就の秘訣。健康面は身体を動かすほど体調がよくなる時。豊かな緑の中で深呼吸するとストレスフリーに。アロマの力を借りても◎。

❖ 幸運のカギ / ジョギング

11月生まれ



ジッとしている暇のない多忙な年になりそう。休息日には先に確保してスケジュールするのが賢明。エネルギー的な活躍は称賛されても、続かなければ意味がありません。愛情面は相手に譲る気持ちが円満のカギ。自分のリクエストを強引に通すと運にも歪みが生じる結果に。健康面はムリをしやすいため体力温存に努めること。ただし、お家タイムが長すぎてもNG。バランスが大切です。

❖ 幸運のカギ / マッサージ

12月生まれ



努力が報われるまでに時間を要する年。結果は必ずついてきます。底力を発揮してネバーギブアップの精神で乗り切りましょう。周囲にはフォローしてくれる人が少なくないはず。愛情面ではシークレット・ラブの暗示あり。のめり込むと後戻りできなくなりそう。健康面での我慢は大敵。少しでも気がかりな症状は早めの受診が正解です。間食や夜食の量を減らせば体調がスッキリします。

❖ 幸運のカギ / ボルダリング

2022年 干支の話



鬼のパンツはなぜ虎の毛皮？



「鬼」というと、日本では、もじゃもじゃの頭髪から角が突き出し、虎の毛皮のパンツをはいている姿を思い浮かべる人が多いのではないだろうか。童謡「鬼のパンツ」でも、鬼のパンツは「虎の毛皮でできている」と歌っています。ではなぜ、鬼のパンツは虎の毛皮なのだろうか。

昔は子を北として十二支を時計回りに配置していたため、鬼門である北東は、丑寅の方角となります。丑、寅は動物では牛、虎があてられることから、日本の鬼は、頭に牛の角を生やし、虎の毛皮のパンツを身につけている姿になったといわれます。

毘沙門天の使いとして活躍する虎

寅は十二支の3番目で、季節は草木が芽吹く春にあたります。月は旧暦の1月、時刻は午前3〜5時頃を表し、方位は北東。動物では虎があらわれます。寅年は運氣が上昇する年で、何か重要なことを始めるには、寅の日が適しているといわれます。聖徳太子の時代、日本に入ってきた仏教をめぐって戦いが起こったとき、毘沙門天に戦勝を祈願した聖徳太子は、寅年、寅の日、寅の刻に毘沙門天に戦勝の秘法を授けられ、勝利したと伝えられます。また、鑑真和尚の高弟である鑑禎上人が、夢で白馬に導かれた鞍馬山で鬼女に襲われ、毘沙門天に助けられた日が、寅の月、寅の日、寅の刻であった



たという伝承もあります。毘沙門天は、鎧を身に着けた武将の姿をした仏教を守る戦いの神です。この毘沙門天の使いが虎であり、毘沙門天を祀る有名な寺院の多くには、虎も祀られています。虎は1日に千里を走り千里を帰るといわれますが、毘沙門天に代わって人々の願いを聞いて回る役目を、力強く足も速い虎が担っているということです。

虎の額には百獣の王の印が



中国では、百獣の王といえ虎を指します。大昔、虎は地上で猫の師匠から技を学び、山林の覇者となりました。天の玉皇大帝は、その勇猛さを聞いて虎に天に来るよう命じ、衛兵との力比べに勝利した虎は、天の宮殿の衛兵の役に就きました。しかし、虎がいなくなった地上では獣たちが人間に危害を加え始めたため、玉皇大帝は獣たちを抑えるために虎を派遣しようとしています。すると虎は勝つたびに功績を記録することを求め、玉皇大帝はそれを承諾しました。地上に戻った虎が、当時最も強かった獅子、熊、馬を続けて倒したことで、他の獣たちは虎を恐れて人のいない荒野や森林に隠れ、地上は平穏を取り戻します。虎が天に戻ると、玉皇大帝は3度続けて勝利した印として、額に3本の横線を刻みましました。さらにその後、人間を悩ませた亀の怪物を退治した功績をたたえ、虎の額に1本の縦線を加えたことで、虎の額には「王」の字が刻まれることとなりました。それ以来、虎は百獣の王として獣たちを支配することとなり、今でも虎の額には「王」の字がはっきりと浮かび上がっているといわれます。

市販薬を上手に使って医療費節約

OTC医薬品でセルフメディケーション

「セルフメディケーション」とは、日頃から自分の健康状態をチェックし、自分で判断できる程度の体調不良はOTC医薬品（市販薬）などを使って手当てすることです。一人ひとりがセルフメディケーションを実践すると、医療機関を受診する時間や費用を省くことができ、国全体の医療費削減効果が期待されています。

ちょっとした不調のときは
OTC医薬品を上手に使おう



OTC 医薬品とは、薬局やドラッグストアなどで自分で選んで購入できる「一般用医薬品」と「要指導医薬品」のこと。OTCとは、「Over The Counter」の略です。

OTC 医薬品は、体質や症状に合った薬を適切に使うことが大切です。わからないことがある場合は、薬局やドラッグストアなどの薬剤師に相談しましょう。症状が悪化する場合は、医療機関を受診してください。



花粉症の薬もあり!

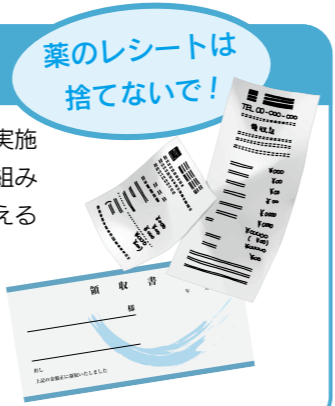
医療用から転用されたスイッチ OTC 医薬品

スイッチ OTC 医薬品は、医師の処方せんがないと手に入らなかった医療用医薬品から OTC 医薬品に転用（スイッチ）されたもので、同じ有効成分を含んでいます。たとえば、花粉症にも効くアレルギー性鼻炎薬に含まれるロラタジンは、医療用医薬品の成分です。効きめがよい分、正しく使用しないと副作用などが起こることもあります。購入するときは、薬剤師に相談してください。

セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）を活用しよう

セルフメディケーションの推進を後押しする制度として、「セルフメディケーション税制」が実施されています（令和 8 年 12 月 31 日まで延長）。健康診断や予防接種を受けるなど一定の取り組みをしていれば、対象となる医薬品の購入合計額（家族の分を含む世帯分）が1万 2,000 円を超える場合、所得控除が受けられます^(注)。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

(注) 令和 3 年分の確定申告から、「一定の取り組み」に関する書類の添付は不要となりました。
 ※日本一般用医薬品連合会「知ってトクする！セルフメディケーション税制」<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/>
 ※国税庁「特定一般用医薬品等購入費を支払ったとき（医療費控除の特例）【セルフメディケーション税制】」<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1129.htm>



こんな場合は、所得税の一部が医療費控除戻ってくるかもしれません



このような場合に該当し、医療費等（家族の医療費等も含む）が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が戻ってきます。これを医療費控除といいます。

前年 1 月から 12 月の間に、負担した医療費等が、10 万円または総所得金額等の 5% を超える場合が対象で、税務署に確定申告を行うことで、上限 200 万円まで課税所得から控除され、税金が精算されます。

確定申告の期限は令和 4 年 3 月 15 日までです。

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1 年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額} - \text{10 万円（または総所得金額等の 5\% のほうが少ない場合はその金額）}$$

※高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の入院給付金など。

申告に必要な書類

- 確定申告書（国税庁ホームページや税務署等から入手）
 - 医療費控除の明細書（国税庁ホームページや税務署等から入手）
当健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで明細書の記載を簡略化することができます。
- *申告は、パソコンやスマホでもできます（国税庁の国税電子申告・納税システム「e-Tax」）
 *「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5 年間保管しておく必要があります。



セルフメディケーション税制

ご家族の分も含め、特定の市販薬の購入金額が年間 1 万 2,000 円を超えた場合、医療費控除の対象となる制度です。

なお、セルフメディケーション税制は医療費控除との併用はできず、どちらか一方を選びます。セルフメディケーション税制は、健診や予防接種などを受けていることが条件ですが、令和 3 年度改正でこうした取り組みに関する書類の添付は不要となりました（手元保管）。



マイナンバーカードがあれば確定申告が簡単に

令和 3 年 10 月より、マイナンバーカードに保険証機能をもたせるシステムが本格運用されています。これによって、令和 3 年 9 月分以降の医療費データがマイナポータルを通じて自動入力できるようになる予定です。保険証利用申込み済みのマイナンバーカードがあれば、e-Tax に情報連携され、医療費データが自動集計されるしくみになっています。

なお、これを利用するには、事前にマイナンバーカードを取得し、マイナポータルから保険証利用の申込みが必要となります。



●詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。



時の鐘
 勤勉で時間に厳格な川越城主・酒井忠勝の時代に創建されたと伝えられる。火災のたびに再建され、現在のものは明治時代に建てられた4代目。



川越城本丸御殿



江戸時代には17万石を誇った川越城。現存する建物は1848年建造。
 ⑨ 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
 ⑩ 月曜日(休日の場合は翌日) 第4金曜日(休日は除く) 12/29～1/3
 ⑪ 一般100円 大学生・高校生50円
 ⑫ 049-222-5399 (川越市立博物館)

川越氷川神社

今からおよそ1500年前、川底に光る霊石を祀ったことに始まるとされる川越総鎮守の神社。縁結び、夫婦円満、家族円満にご利益がある。
 ⑬ 049-224-0589



鯛みくじ
 専用の釣竿で、おみくじの入った鯛を釣り上げて、運だめし。



木製鳥居としては日本最大級の大きさ

食べる

川越は、江戸時代からサツマイモの産地としても有名。蔵造りの町並みの周辺でもサツマイモスイーツが続々登場している。

大学いもパフェ
 大学いも 川越いわた 時の鐘店
 ⑭ 10:30～17:00
 ⑮ 水曜日
 ⑯ 049-299-5041

おさつチップ
 小江戸おさつ庵
 ⑰ 10:30～16:30
 ⑱ 水曜日
 ⑲ 049-226-3297

体験する

トリック3Dアート in COEDO

3Dアート作家の服部正志さんが手掛ける、目の錯覚を利用したトリックアートの常設館。非日常的なおもしろい写真が撮影できる。
 ※展示作品は入れ替えあり
 ⑳ 10:30～17:30 (入館は17:00まで)
 ㉑ 火曜日(休日の場合は翌日) ※臨時休業日あり
 ㉒ 大人800円 4歳～中学生500円
 ㉓ 049-298-4727



蔵造りの町並み (一番街)

蔵造りは類焼を防ぐための巧妙な耐火建築で、江戸の町家形式として発達した。一番街周辺は1999年に国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定された。



喜多院



慈恵堂



五百羅漢

江戸時代初期に名僧・天海大僧正が住職をつとめた寺、また徳川家とゆかりの深い寺として有名。五百羅漢は日本三大羅漢の一つとされ、さまざまな表情の538体が並ぶ。
 ㉔ 11/24～2/末 8:50～16:00 (日曜・祝日～16:20まで)
 3/1～11/23 8:50～16:30 (日曜・祝日～16:50まで)
 ㉕ 12/20～1/16、2/2・3、4/2～5、臨時休業あり 参拝のみ年中無休
 ㉖ 五百羅漢と内部見学のみ有料 大人400円、小・中学生200円
 ㉗ 049-222-0859

本川越駅からスタート。県道を北上し、レトロモダンな建物が残る大正浪漫夢通りを通って、一番街をめざそう。一番街は別名「蔵造りの町並み」と呼ばれ、周辺は蔵造りの古い建物が建ち並び、タイムスリップしたような感覚になる。川越のシンボル「時の鐘」は、江戸時代から暮らしに欠かせない「時」を告げてきた。現在も日に4回、鐘が鳴る。菓子屋横丁を歩くと、素朴で昔懐かしい味を今に伝える菓子作りの店が建ち並び、子どもに返ったような気分になる。閑静な住宅街を進み、川越の総鎮守、川越氷川神社へ。境内は樹齢500年を超える木々で満ちあふれ、清らかな空気が流れている。住宅街を進み、武家風の落ち着いた造りが印象的な川越城本丸御殿を見ながら、徳川家ゆかりの喜多院へ向かい、書院や客殿などを見学しよう。境内の一角には個性豊かな五百羅漢が並び、ユーモラスな表情やしぐさは、人間味あふれ、見ていて楽しくなる。ゆったりと小江戸・川越散策を楽しんだら、現代の風景、全長約1kmのにぎやかな商店街クレアモールを通って、川越駅にゴールだ。

川越は徳川将軍家や江戸とのつながりが深い城下町で、舟運を利用した物資の集積地として発展した。現在でも蔵造りの町並みが残り、江戸の面影を今なお残している。

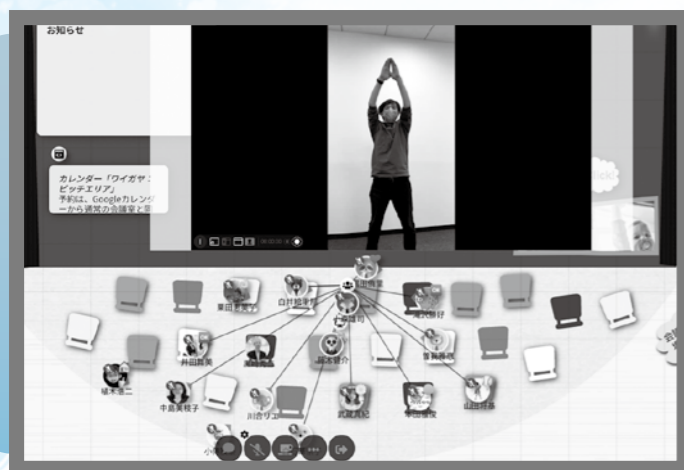
小江戸・川越

※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等をご確認ください。

「Apple Watch アクティビティ競争 —冬の陣—」を開催しました！

2021年11月17日～11月29日に、
「Apple Watch アクティビティ競争—冬の陣—」を開催し、
300名近くの方にご参加いただきました！

開催期間中は、チャットルームにて、近況報告やお写真などを掲載いただき、参加者同士の交流が盛んに行われました！



中間発表イベントも「ワイガヤ」にて開催し、健康運動指導士の藤木さんより、楽しいエクササイズをご紹介いただいたほか、「冬の陣参加率ベスト3」や「競争ポイントUPのコツ」の発表も行いました。

ご参加いただき
ありがとうございました！
これからも楽しく体を
動かしましょう！



各拠点・部門別参加率ランキング

1位	関東信越支社	79.2%
2位	東北支社	61.2%
3位	アドミ	46.2%

平均ポイントランキング

1位	事業戦略本部	3,125P
2位	東北支社	2,750P
3位	シェアード	2,714P



指導監修 日本体育大学 准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)

上半身・体幹の筋肉をつける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 プッシュアップ 20秒



プッシュアップが難しい人は
膝をついて腕立て伏せを行います。



NG
お尻が上がっている



NG
お尻が下に落ちている



2 クランチ 20秒

手を胸の前で交差し、上体を丸めるような意識で、息をフッと吐きながら上げます。



クランチが難しい人は
太ももを引っ張って行いましょう。



4 スタンディングツイスト 20秒

脚は広めに開き、左右に体をひねります。体をひねるときに息をフッと吐きます。

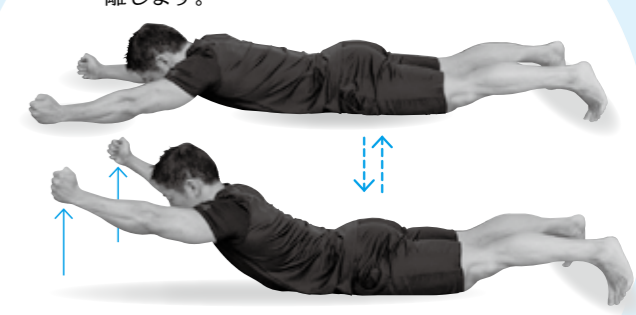


NG
上半身の動きに脚がついていき、足の裏が床から離れている

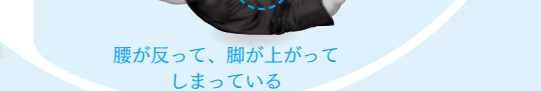


3 スーパーマン 20秒

うつ伏せになり、つま先は床につけたまま胸を床から離します。



NG
腰が反って、脚が上がっている



トレーニング時はしっかり呼吸することを意識しましょう

上半身や体幹を引き締めることは、見た目を美しく若く保つために大事です。また、体幹を鍛えることで安定した動作やけが予防、腰痛予防にもつながります。体幹を引き締めるには呼吸をしっかり行うことが大切です。トレーニングを行うときには、しっかりと息を吐き出すことを意識してみてください。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21winter01.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

ブロッコリーとたまねぎのごま酢サラダ

お酢の酸味とごまの旨みたっぷり、簡単に作れるやみつきサラダ

材料 (2人分)

ブロッコリー … 100g	A	白すりごま … 大さじ 1
たまねぎ … 1/4 個 (50g)		酢 … 大さじ 1/2
		ごま油 … 小さじ 1
		しょうゆ … 小さじ 1

作り方 約5分

- ブロッコリーは小房に分けて茹でる。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく拭き取る。
- ボウルにAを合わせ、①を加え混ぜ合わせる。

●Pick Up / ブロッコリー

強い抗酸化作用をもつβ-カロテンやビタミンCが豊富で、動脈硬化予防に効果的です。茎には、コレステロールの吸収を抑え体外への排出を促す食物繊維が特に豊富です。加熱すると甘みが出るので、捨てないでぜひ食べてください。厚めに皮をむくのがポイントです。



1人分
69kcal
食塩相当量 0.5g

みかん大福

旬のみかんを丸ごと包んだ、華やかでジューシーなスイーツ

材料 (2人分)

みかん … 小2個 (皮むき 1個 65g)	A	白玉粉 … 50g
		砂糖 … 大さじ 1
		水 … 70mL
		片栗粉 … 小さじ 1

作り方 約10分

- みかんは皮をむく。
- 耐熱ボウルにAを入れ、白玉粉の粒がなくなるまでよく混ぜる。
- ②を600Wの電子レンジで2分加熱し、一度取り出し、ゴムベラでよく混ぜる。さらにレンジで1分半加熱し、透き通った感じになるまでよく混ぜる。
- 片栗粉を敷いたパットに③を取り出し2つに分けたら、①を包む。

●Pick Up / みかん

ビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的。また、血液サラサラ効果や疲労回復効果をもつクエン酸も含まれています。筋や袋にはペクチンという食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整えて便秘を改善したり、コレステロールの吸収を抑えたりする効果があります。



1人分
145kcal
食塩相当量 0.0g

わかりやすい!
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter01.html>

●Pick Up / さば

中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果をもつEPAやDHAといったn-3系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血流をよくして動脈硬化や血栓を予防する効果があります。



1人分
242kcal
食塩相当量 1.9g

さばのもみじおろし煮

EPAやDHAたっぷりのさばを、もみじおろしで彩り豊かに

材料 (2人分)

大根 … 150g	A	だし汁 (水でも可) … 100mL
にんじん … 50g		みりん … 小さじ 2
さば (半身) … 160g		しょうゆ … 大さじ 1
塩 … ひとつまみ		小ねぎ … 適宜

作り方 約20分

- 大根とにんじんは、皮をむいてすりおろす。
- さばを4等分に切り、両面に塩をふり5分程度おく。
- 小鍋に熱湯を沸かし、さばを中火で1分茹でてざるにあげ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 小鍋にAと①の大根おろしを入れて中火で熱し、沸騰したら③、①のにんじんおろしを入れ中弱火で約8分煮る。
- お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。

食事内容を見直して脂質異常症を予防!

イベントが多く脂っこい料理を食べる機会が増えがちなこの季節、とくに注意したいのは脂質異常症。中性脂肪や悪玉コレステロールの血中濃度が高まり血液がドロドロになった状態で、動脈硬化や血栓のリスクを高めます。

脂質異常症の予防には、食べすぎを防止することに加え、EPA

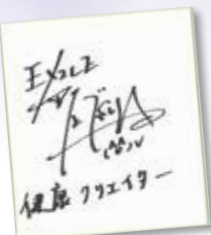
やDHAを多く含む青魚、食物繊維を多く含む根菜類やきのこ、海藻や大豆食品、血流をスムーズにするねぎ類などをとるとよいでしょう。また、適度な運動も大切です。短時間でもよいので運動習慣を取り入れるようにしましょう。

何度も
食べたい・作りたい!
お手軽
ヘルシー食

おいしく食べて脂質異常症を予防するレシピ

楽しみながら心と体が**元気**になる、それがダンスの魅力！

EXILE TETSUYA



厚生労働省の「健康クリエイター」 & 「肝炎対策スペシャルサポーター」のEXILE TETSUYA

シニア世代にダンスの楽しさを伝えたい
ダンス&ボーカルグループ・EXILEのパフォーマーとして活躍するかわら、早稲田大学大学院でダンス教育について学び、若手ダンサーの育成にも携わるTETSUYAさん。その彼が、厚生労働省の委嘱で2021年4月「健康クリエイター」に就任、さらに活躍の場を広げている。「ダンスを通じてシニア世代に健康づくりの重要性と、体を動かすことの楽しさを伝えていくのが健康クリエイターの役割です。日頃、僕らがお世話になっている杉良太郎さん（健

康行政特別参与）に、声をかけていただきました。感染症の状況を見ながら、演歌をヒップホップ調にリミックスしたり、杉さんが提唱されている、全国にシニアのダンスチームをつくるという夢を実現していけたらと思います」。

20年後もEXILEの曲でみんなと踊りたい
ダンスと聞くと敷居が高そうだが、「大事なのは楽しむこと」とTETSUYAさんは言う。「ふと耳にした曲のリズムに合わせて体が動き出す、そんな経験はありませんか。振付と合っていないくても、カッコよく踊れなくても大丈夫。『音楽に乗って自分は体を動かしている』と思える瞬間を少しずつ増やしていけば、自然と踊れるようになりますから！ 楽しみながら汗をかいて心も体も元気になっていく、それがダンスのすばらしさだと思います。僕はいま40歳ですが、これから10年、20年後も踊り続けたい。そしておじいちゃんになったら、同世代の人たちと一緒にEXILEの曲で踊るのが夢なんです。その頃は、曲のテンポがかなりスローになっているかもしれませんが（笑）」。

小さな夢の実現が大きな挑戦に繋がる
自身の珈琲ブランドを立ち上げ、ビジネス書を執筆するなど、エンタメ界のみに留まらず、次々と新しい可能性の翼を広げている。「先輩から『未来にワクワクをセツトする』ことを学びました。今日は1万歩歩くとか小さなことでいいんです。ワクワクをセツトして毎日実現させる、それを積み重ねて習慣にすると大きな夢に手が届くのだと……。たくさんの方々が僕の夢を現実化してくれました」。

そんなTETSUYAさんが所属するEXILEは2021年、デビュー20周年を迎えた。「一刻も早くライブでファンの方々にお会いしたい。ステージに立ったから1曲目から泣くと思うし、みなさんと泣き合いたいですね」。

プロフィール ● EXILE TETSUYA
1981年2月18日生まれ、神奈川県出身。EXILE、EXILE THE SECONDのパフォーマーとして活躍するかわら、早稲田大学大学院でダンス教育の研究に取り組む。また、コーヒー事業「AMAZING COFFEE」のプロデューサー、ビジネス書『三つ編みライフ～夢を叶えた31の言葉～』を執筆するなど多方面で活動中。約3年半ぶりとなるEXILEのオリジナルアルバム『PHOENIX』が2022年1月1日にリリース。

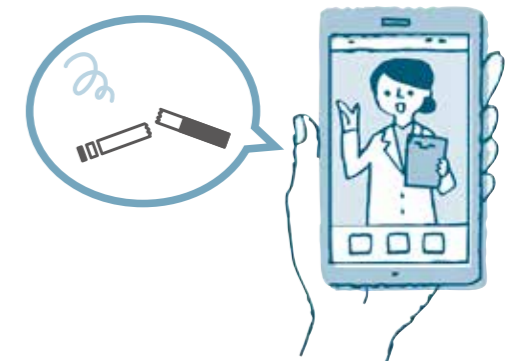


「カウンセラーが伝える管理職のためのメンタルヘルス」オンラインセミナーを開催しました

去る2021年11月9日に「カウンセラーが伝える管理職のためのメンタルヘルス」オンラインセミナーを開催いたしました。アンガーマネジメントファシリテーター・産業カウンセラーの福成 二三代講師より、「怒り」の感情のコントロール法『アンガーマネジメント』を中心にご講演いただき、当日は90名以上の管理職の方にご参加いただきました！

「卒煙プログラム無料申込キャンペーン」実施中です！

2022年1月末まで、「卒煙プログラム無料申込キャンペーン」を実施しています。新年を迎えて気持ちも新たに、禁煙に取り組んでみませんか？



「卒煙プログラム」ってこんなプログラムです！

6カ月間、卒煙サポートをさせていただきます。

忙しくて時間がない方も利用しやすい！

このプログラムは、「完全オンライン」で提供していますので、医療機関に都度通う必要がありません。参加者の方のご都合のよい日時に、アプリにて面談を受けていただくことができます。

状況に合わせてプランをご提供！

喫煙本数が少ない方向けにはニコチンパッチの代わりに「ニコチンガム」を提供するプラン、妊娠・授乳中の方などには、医薬品を使用しないプランもあります。

マイヘルスポイント付与の特典もあります。たくさんのお申込みをお待ちしています！

ボクササイズ[®]

ボクササイズ[®]とは、ボクシングの動きを取り入れたエクササイズのことです。ボクシングの基本動作をベースに、リズムに合わせてステップを踏みながら行います。難しい動作はなく初心者でも始めやすい、人気のエクササイズです。

ボクササイズ[®]の魅力

- 👉 シンプルな動作だから誰でもできる
- 👉 全身を使った有酸素運動で体力アップ
- 👉 パンチを打つ動作がストレス発散に
- 👉 お家で手軽に運動不足を解消

基本姿勢 (右利きの人の場合)



基本動作 (右利きの人の場合)

- *パンチのタイミングで息を吐く
- *肩に力が入りすぎないようにする

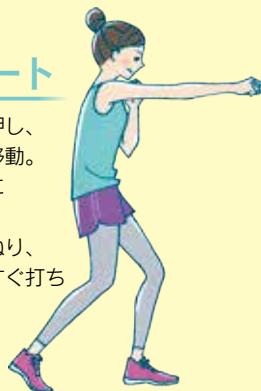
ジャブ

右手をあごの横に置いたまま、左腕でまっすぐ打ち、素早く戻す。



ストレート

右足で床を押し、体重を前に移動。左手をあごに引きながら上半身をひねり、右腕でまっすぐ打ち、素早く戻す。



ジャブとストレートを組み合わせた「ワン・ツー」をやってみよう!

前後に体重を移動させながらステップを踏み、ワン・ツーのリズムに合わせてジャブとストレートを打つ動きです。



調布三迫ボクシングジム

URL : <https://www.misako-boxing.com/>

「ボクササイズ[®]」は、有限会社ボクササイズ協会 三迫正廣の登録商標です。