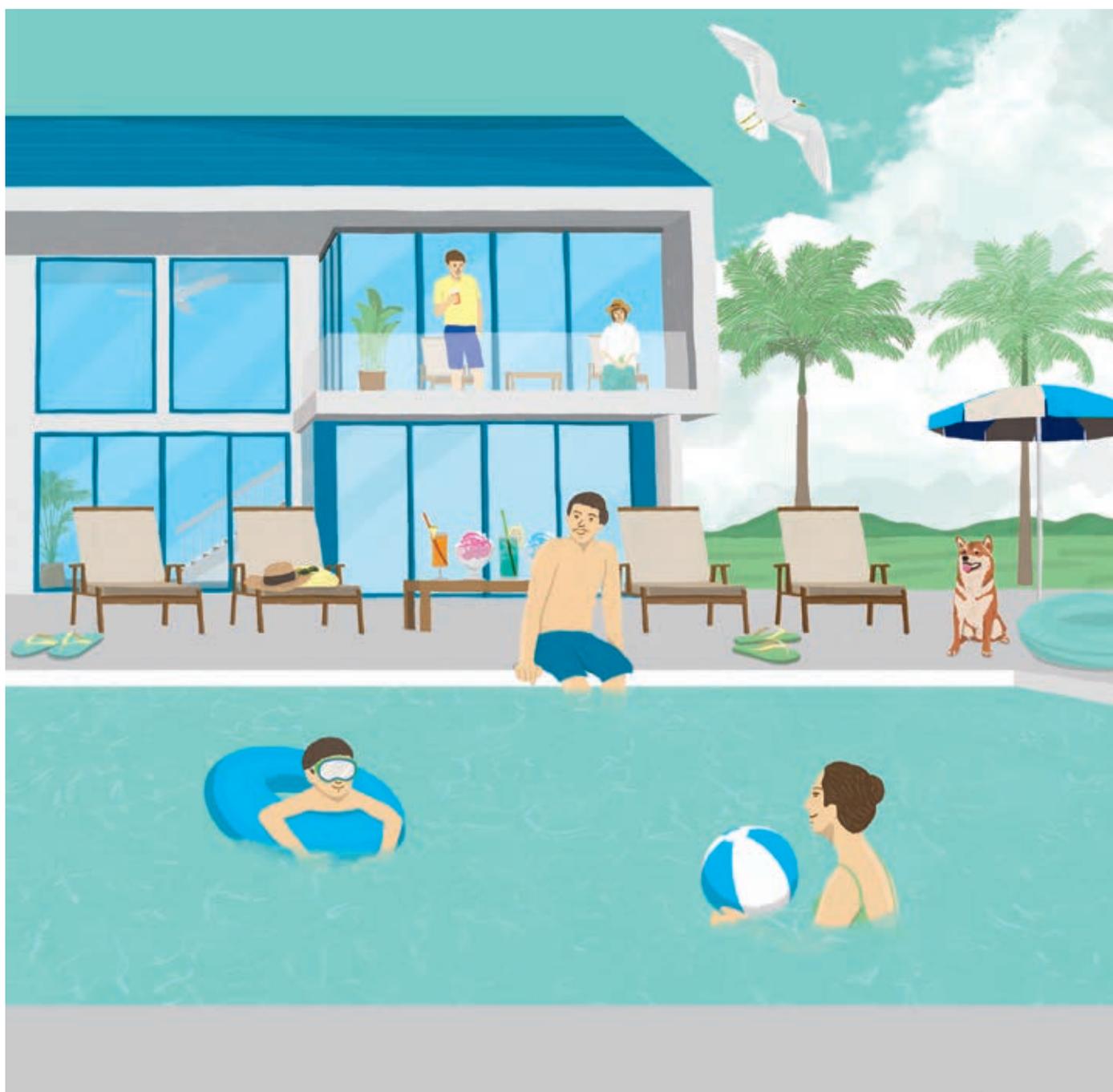


# 健保だより



- p.2 2020年度決算報告
- p.3 事務局からのお知らせ（制度の新設・廃止等）
- p.4 今年の健診で気づくともっとも改善が楽です／  
保健指導で今後も続くよい習慣を練習しよう
- p.6 「高血圧」と判定されたら
- p.8 清津峡溪谷トンネル
- p.10 動ける体を取り戻そう
- p.11 こんなに怖い「睡眠不足」
- p.12 高血圧予防レシピ
- p.14 事務局からのお知らせ
- p.16 ピラティス



# 2020年度 決算報告

2020年度の住友商事健康保険組合の決算が、7月に開催された組合会において承認されました。その概要についてご報告します。

## 健康保険

(単位:百万円)

科目	決算額	予算比
保険料	7,628	+376
別途積立金繰入	0	△600
その他	370	+80
収入合計	7,998	△144
収支差引残	1,742	+1,030
経常収支残	+1,552	+1,541

(単位:百万円)

科目	決算額	予算比
保険給付費	3,152	△688
納付金	2,155	△333
保健事業費	673	△102
その他	276	△52
支出合計	6,256	△1,174

2020年度決算は、経常収支では予算+11百万円に対し、決算では+1,552百万円でした。

約15億円増の主な要因は、

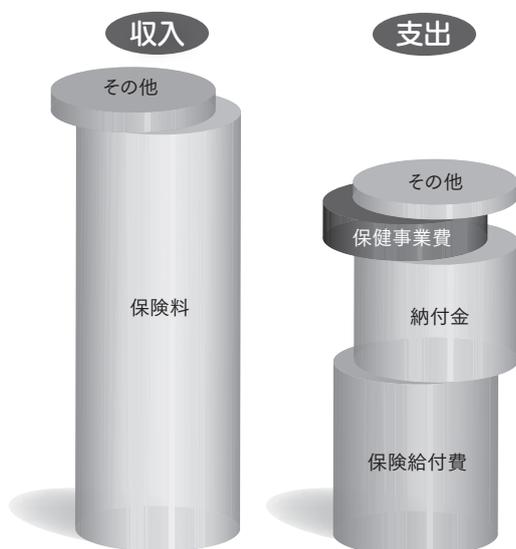
- ①収入では、健康保険収入が被保険者数増により、予算比約4億円増加したことによりです。
- ②支出では、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、保険給付費が予算比約7億円減少、人間ドックや宿泊費補助等の保健事業費が約1億円減少、また前期高齢者納付金が約3億円減少したことが影響しています。

### ※納付金

主に前期高齢者納付金と後期高齢者支援金で構成。前年度比大幅減に対し、後者は高齢化が進む中、年々増加傾向にある。

### 保健事業費

加入者の健康増進や疾病予防のために使われる費用。人間ドック、予防接種、特定保健指導など。



## 介護保険

(単位:百万円)

科目	決算額	予算比
介護保険収入	705	△16
前年度繰越金	31	0
準備金繰入	700	0
雑収入	3	+3
収入合計	1,440	△13
収支差引残	70	+15

(単位:百万円)

科目	決算額	予算比
介護納付金	1,369	△28
保険料還付金	0	△1
雑支出	0	0
支出合計	1,369	△29

ほぼ予算どおりの数字ですが、準備金繰入が7億円ありますので、非常に厳しい状況です。2021年度も準備金を3億円繰り入れており、それを差し引くと準備金残高が約1億45百万円と底をつけてきています。

2020年4月の組合分割により、当健保組合の財政状況が大幅に改善していることから、**2022年度の健康保険料率は、現行の8%からの引き下げについて検討しています。**  
一方、介護保険料率は、介護納付金の負担が増えたことで厳しい財政状況にあり、**2022年度は現行の1.2%から引き上げざるを得ない状況にあります。**

# 事務局からのお知らせ

## 制度の新設・廃止等

### 2022年4月より 『宿泊施設利用補助金支給制度』を廃止します

これまで、加入者の保養、健康増進を目的として、宿泊補助金制度を設けてきましたが、昨今の多様化するライフスタイルや健康増進の取り組みに対応すべく以下の制度を導入します。

### 2022年4月より 『インセンティブ・ポイント制度』を導入します

#### (導入の趣旨)

加入者皆様の健康意識を高め、健康維持・増進、疾病予防につなげることを目的に、皆様の健康管理や疾病予防等の成果に対してポイントを付与する制度を導入します。

#### (制度概要)

- ①本制度は、イーウェル社「KENPOS」サイトを活用。
- ②被保険者・被扶養者数に応じて、定期的にベース・ポイントを付与。
- ③加入者の健康管理や健康づくりの取り組みに対し、インセンティブ・ポイントを付与。
- ④ウォーキング等のKENPOSポイントと上記のポイントを、旅行（宿泊費用）、飲食、健康器具、その他ヘルスケアなどの電子クーポン・商品に交換することができます。

◆インセンティブ・ポイントの対象要件は、定期健診、特定保健指導プログラムの実施状況等を予定しています。

詳細については、別途お知らせします。

◆新制度の導入に先駆け、**2021年10月にその時点の被保険者に対し、5,000ポイントを付与**します。**特例退職・任意継続被保険者の方も、10月より「KENPOS」が利用できる**ようになります。

◆「KENPOS」のユーザー登録未済の方は、以下のURLにアクセスし初期登録をしてください。

<https://www.kenpos.jp/>

「KENPOS」のログイン・操作方法は、添付別紙をご参照ください。



### 2021年10月より 『インフルエンザ予防接種費用補助』の申請方法を変更します

申請手続の受付処理を、イーウェル社に業務委託します。

従来は、健保組合に申請書を提出していただいていたのですが、

2021年10月以降は、「KENPOS」サイトで申請内容を登録し、申請書

および接種費用の領収書をイーウェル社に提出する手続きに変更します。

なお、2022年度以降は「KENPOS」サイト内での電子申請に切り替わります。



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。

体の中で生活習慣病の“芽”が発生

今年の健診を受けると…  
芽の状態で見

生活習慣病



もっとも小さな状態で病気の芽を発見できるので、生活習慣改善のための労力も少なく済みます。毎年健診を受けて過去の結果と比較し、正常値の範囲内でも悪化傾向がないか確認しましょう。

来年の健診になると…  
少し進んだ状態で見

生活習慣病



1年健診を受けないと、病気の芽は2年成長してしまうことになります。その分、生活習慣改善のための労力が増えるだけでなく、場合によっては保健指導も必要になっているかもしれません。

数年後の健診になると…  
もっと進んだ状態で見

生活習慣病



数年間放置してしまうと、自分だけでは改善することが難しくなっているかもしれません。保健指導の案内があれば、ぜひご参加ください。

健診を受けないで放置すると…  
病気を発症して気づく

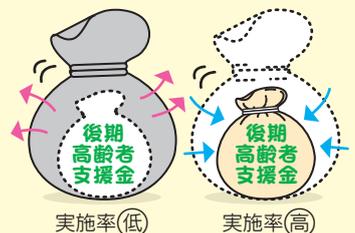
生活習慣病



病気を発症してしまうと治療が必要です。医師の指示に従いましょう。

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。



特定保健指導

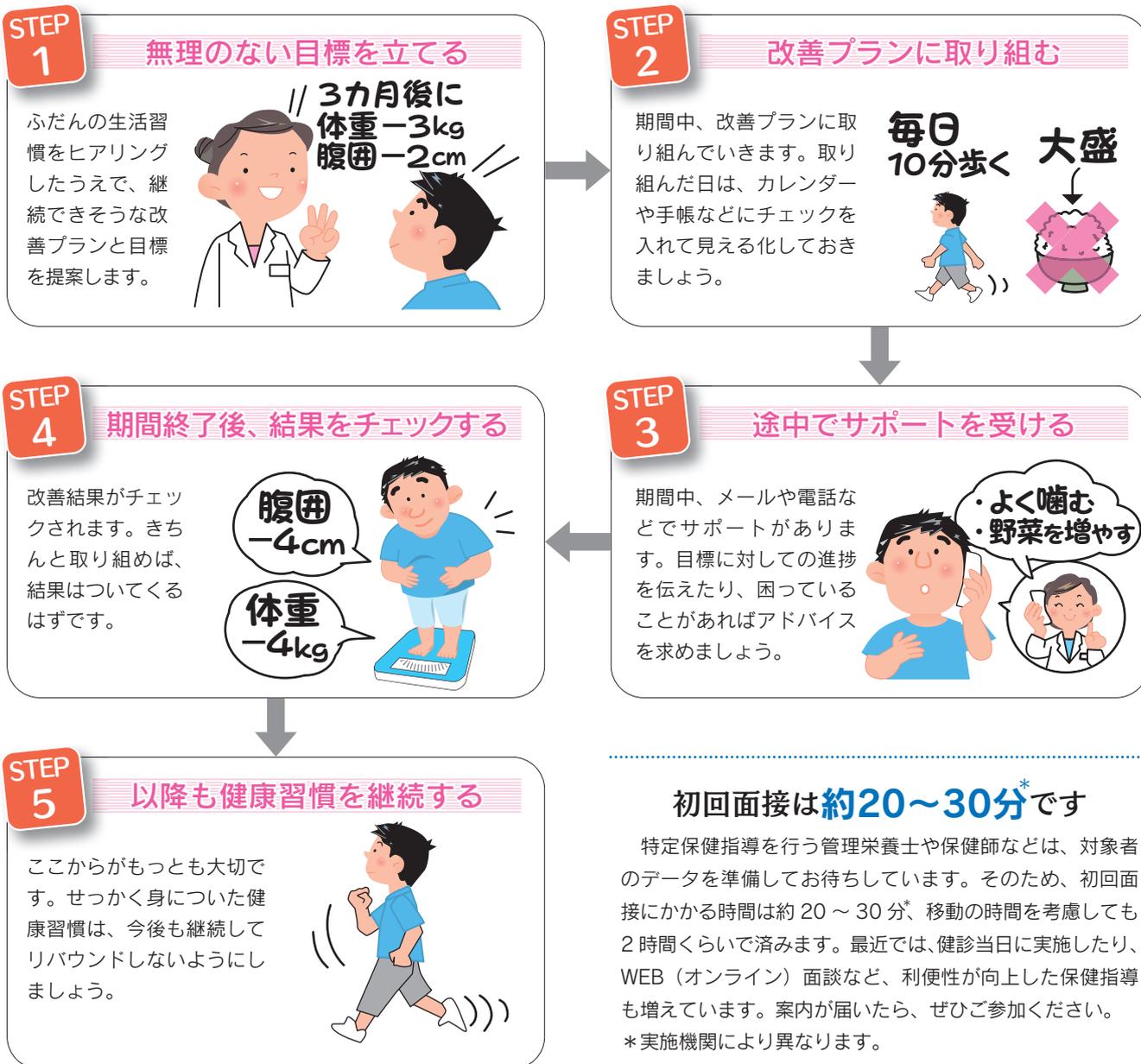
## 健康習慣の足固め

# 保健指導で今後も続く よい習慣を練習しよう

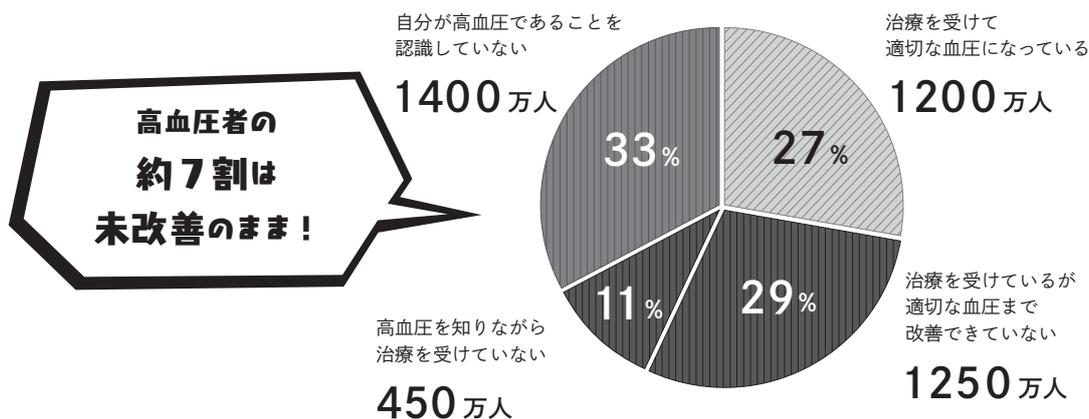


特定保健指導が終わったからといって、もとの生活に戻ってしまっ  
ては意味がありません。案内がきたら、保健指導が終わってからも続ける  
ことを目標に、練習のつもりで参加しましょう。自己流で失敗が多い人は、  
無理のないペースを学んでみてください。

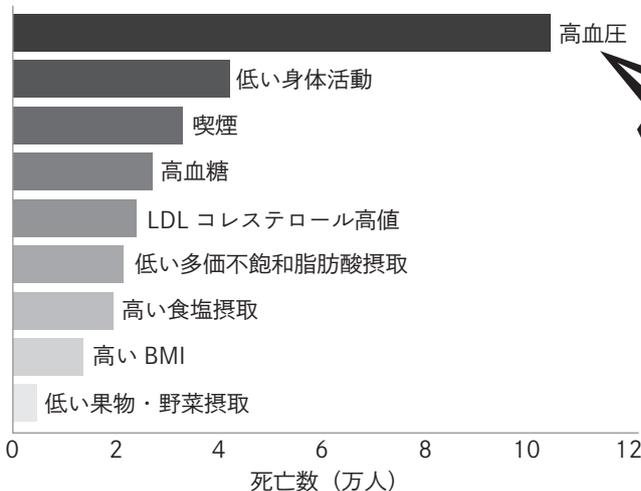
### 特定保健指導の流れ（積極的支援の場合）



### 高血圧者における治療・改善状況



### 脳心血管病死亡の主な要因



**年間約10万人が高血圧により死亡！**

出典：「高血圧治療ガイドライン 2019」（日本高血圧学会）より作成

# 「高血圧」と判定されたら

高血圧に起因する脳心血管病（※1）死亡者数は年間約10万人と推定されています。血圧が高くなればなるほど、病气や死亡のリスクが高くなるので、「高血圧」と判定されたら早めの対策を。

## 静かに体にダメージを与え続ける高血圧

日本で高血圧の人は約4300万人と推計されており、日本人の約3人に1人が高血圧ということになります。高血圧は症状が現れにくいいため、「毎年数値が高めだけど、元気だから大丈夫」と放置している方もいるのではないのでしょうか。実際、高血圧の人の約7割は十分な対策をとれていません。しかし、症状がないときでも静かに体にダメージを与え続け、ある日突然脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすのが高血圧です。このことから「サイレントキラー（静かなる殺人者）」とも言われています。

高血圧は、脳卒中や心疾患など命に関わる病気の最大の危険因子であり、これらによる死亡の約50%が高血圧（※2）に起因すると推定されています。ほかに、腎臓病や認知症の発症リスクを高めることも明らかになっていますので、特定健診で「高血圧」と判定されたら今すぐ改善に取り組んでください。まだ高血圧でなくても、年々数値が高くなっているか確認しておくことも大切です。

<p>特定健診の判定基準</p> <p>保健指導判定値</p> <p>最高血圧（収縮期）<b>130mmHg</b> 以上</p> <p>最低血圧（拡張期）<b>85mmHg</b> 以上</p>	<p>医療機関を受診しましょう！</p> <p>受診勧奨判定値</p> <p>最高血圧（収縮期）<b>140mmHg</b> 以上</p> <p>最低血圧（拡張期）<b>90mmHg</b> 以上</p>
--	--

※1 脳心血管病とは、脳血管障害と心血管障害をあわせたもの  
 ※2 最高血圧120mmHg・最低血圧80mmHgを超える血圧高値

# 今日からできるセルフケア



## 塩分を控える

加工品や外食は極力避け、家庭料理では塩やしょうゆを控える。単に薄味にするだけだと食事が楽しくなくなってしまうので、減塩タイプの調味料や、だし・スパイス・薬味などを活用しましょう。最初は少しもの足りなく感じるかもしれませんが、次第に薄味に慣れて濃い味付けがしょっぱく感じるようになります。

## 適正体重 (BMI25 未満) の維持

肥満の主な原因は食べすぎと運動不足です。食べすぎは塩分のとりすぎにもつながるので食事は腹八分目で終え、1日30分を目安にウォーキングなどの有酸素運動を行うなど、無理なくできる範囲で食事・運動習慣を改善してください。内臓脂肪が増えると血圧が上がりやすくなるため、血圧値だけでなく、日頃から体重やおなか周りもチェックしましょう。



## ストレスとうまく付き合う

ストレスは交感神経を優位にし、血圧を上昇させます。しかし、現代においては誰しもストレスがあるもの。没頭できる趣味を見つけたり、就寝前にリラックスタイムを設けたり、「ストレス解消」の時間を作ることが大切です。また、睡眠時無呼吸症候群の人も交感神経が優位になりやすいので、肥満改善や医療機関での治療に取り組みましょう。



## 「減塩」と「肥満改善」がとくに重要

高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、過度なストレスや飲酒、運動不足、遺伝や環境など、さまざまな要因が組み合わさって起こります。食塩摂取量の多い日本人にとって、高血圧改善には「減塩」が重要です。世界保健機関(WHO)が1日の食塩摂取量を5g未満にすべきとしているのに対し、日本人は約10g(※1)と2倍も摂取しています。高血圧の人は1日6g未満を目標に、麺類の汁は残すなど日頃から減塩を意識してください。子どものころから食塩摂取量を少なくしておくと、将来高血圧になる危険性を低くすることができ、家族で減塩に取り組むのが効果的です。

また、「肥満改善」も重要で、BMI(※2)が20未満の人と比較して、25・0・29・9の人では高血圧のリスクが1.5・2.5倍になるとされています。とくに内臓脂肪が多いと動脈硬化が進行して高血圧になり、さらに動脈硬化が悪化するという悪循環に陥ります。肥満は高血圧だけでなく、糖尿病や脂質異常症、腎障害などの原因にもなります。上記を参考に、自分でできることから高血圧改善に取り組みましょう。

※1 2019年の「国民・健康栄養調査」の結果によると、国民の食塩摂取量の平均値は10.1g(男性10.9g、女性9.3g)  
※2 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗



photo Nakamura Osamu

## パノラマステーション「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アーキテクツのアート作品「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



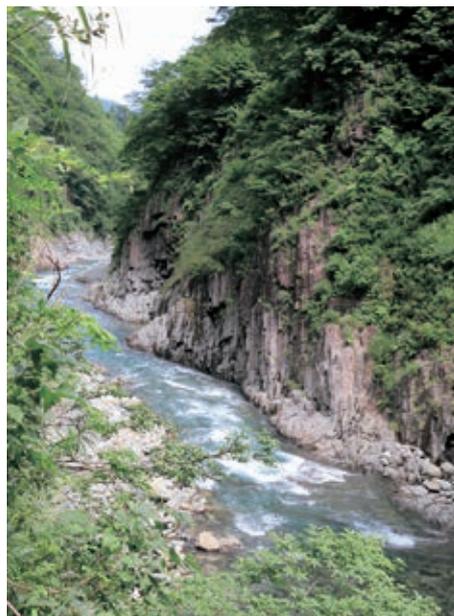
JR 越後湯沢駅から  
森宮野原行きバス約25分。  
清津峡入口バス停車。

関越自動車道「塩沢・石打  
IC」から国道353号線約  
25分。

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

# 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。



## 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。橋を渡つたら左に曲がり、なだらかだが約2km続く坂道を上っていきこう。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。アイトイステイックな電飾に照らされミステリ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ノラマステーション。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。

**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

清津川  
清津峡公園トンネル  
清津峡渓谷トンネル  
トンネル通路  
第一見晴所  
第二見晴所  
第三見晴所  
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。

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。

清津峡温泉郷 エントランス施設

ひとあし のばして

**越後妻有里山現代美術館「キナーレ」**

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。



Ⓧ 10:00 ~ 17:00  
 Ⓞ 一般 800円 小中学生 400円  
 (企画展により変更あり)  
 Ⓡ 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

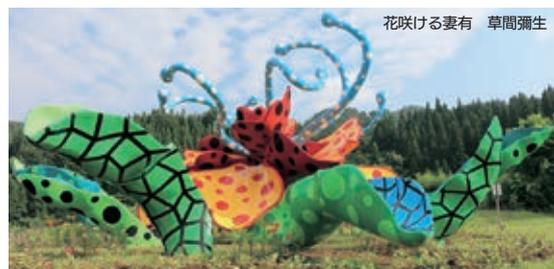
**芸術祭のアート体験**

**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。

Ⓧ 10:00 ~ 17:00 Ⓞ 一般 500円 小中学生 300円  
 Ⓡ 火、水曜日 ⓞ 025-595-6180



**鉢 & 田島征三 絵本と木の実の美術館**

絵本『ちからたらう』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。

Ⓧ 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)  
 Ⓞ 大人 800円 小中学生 300円  
 Ⓡ 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)



**へぎそば 食**

つなぎに海藻の「布海苔」を使った新潟名物。つるつとしたのどごしと歯応えが特徴。

●小嶋屋総本店  
 Ⓧ 11:00 ~ 21:00  
 (ラストオーダー 20:30)  
 Ⓡ 不定休 ⓞ 025-768-3311



Ⓞ 天へぎ (1人前) 1,518円  
 (写真は3人前)

※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。

## 動ける体を取り戻そう

監修●フリーインストラクター 今井 真紀

# スムーズに立ち上がれなくなつていませんか？

しゃがむと尻もちをついたり、そこから立ち上がれない…。  
こんな人は、ひざの曲げ伸ばしに必要な下半身の筋肉や、姿勢を支える体幹の筋肉が衰えている可能性があります。下半身や体幹の筋肉を鍛えて、スムーズに立ち上がれる体を取り戻しましょう。

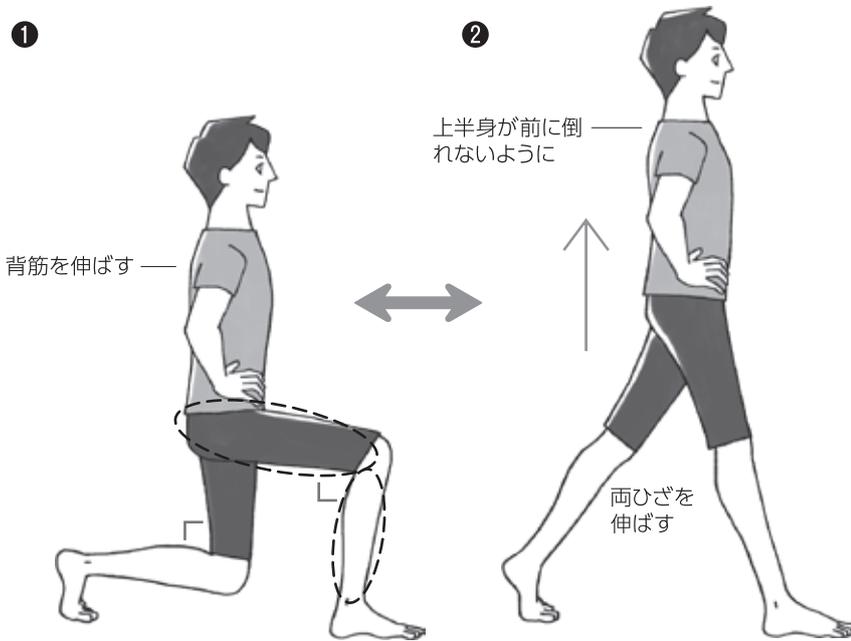
ポイント



- ◎週2～3回を目安に行う。
- ◎鍛えている筋肉を意識する。
- ◎正しいフォームを意識する。

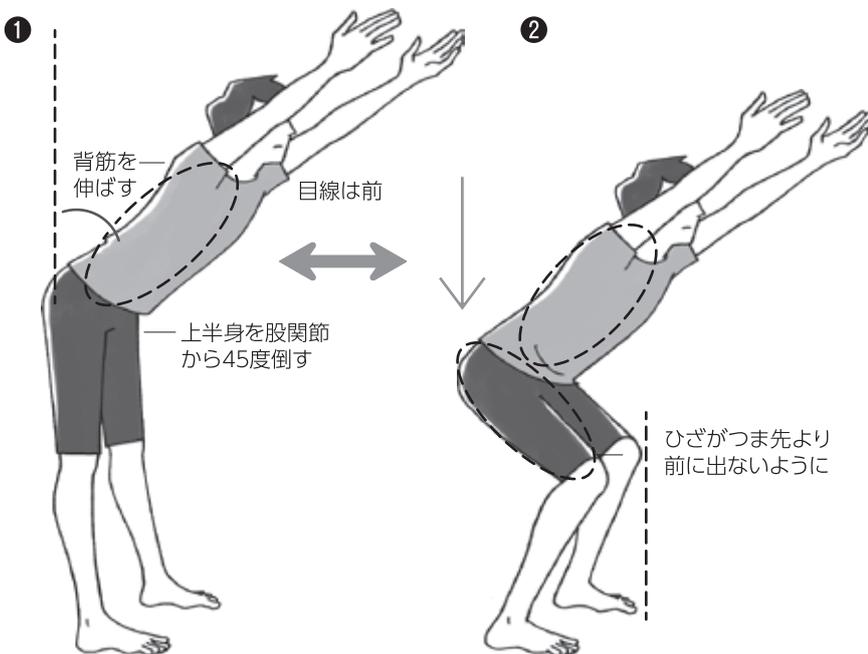
### ■足前後開きスクワット 〈ひざを曲げ伸ばしする力を強化〉

- ①右足を前に出して立ち、両ひざを90度くらいに曲げ、左足のかかとを浮かす。背筋を伸ばし、両手を腰にあてる。
- ②両ひざをゆっくり伸ばしてまっすぐ立ち上がったあと、両ひざをゆっくり曲げて①に戻る。  
これを5～10回繰り返す。前に出す足を入れ替えて同様に行う。



### ■バンザイスクワット 〈ひざの曲げ伸ばしと姿勢を保持する力を強化〉

- ①足を肩幅に開いて立ち、両腕を上げて斜め前に伸ばす。上半身を股関節から45度前へ倒す。
- ②そのままお尻を突き出して、両ひざをゆっくり曲げたあと、またゆっくり伸ばして①に戻る。  
これを5回×2セット行う。



こんなに怖い

# 未だに見直そう！ 生活習慣

## 「睡眠不足」

あなたは今の睡眠に満足していますか。朝寝坊をしても疲れがとれない人は、睡眠不足がかなり蓄積している可能性があります。睡眠不足の蓄積は思っている以上に怖いもの。毎日の眠りを見直しましょう。

### 睡眠不足がつつくと**病気のリスクや死亡率がUP!**

人にはそれぞれ必要な睡眠時間があります。それに満たない日がつつくと、不足分が借金のように膨れ上がります。朝寝坊をしても疲れがとれない人は、朝寝坊で眠りの借金が少し返済されただけで、まだまだ睡眠が足りていません。

睡眠不足が蓄積すると日中に眠気を感じ、仕事の能率が低下するだけでなく、肥満や生活習慣病、心疾患、脳血管障害、うつ病などの発症リスクが高まり、死亡率もアップします。睡眠不足は健康を脅かす危険な生活習慣です。

必要な睡眠時間は人によって異なりますが、多くの研究から7時間前後の睡眠時間が死亡リスクが少なくなるといわれています。

※参考:健康づくりのための睡眠指針2014(厚生労働省)

〔睡眠不足が蓄積すると〕



### 睡眠は時間だけじゃダメ。質を高めることも大切

7時間前後の睡眠時間を確保しても、睡眠の質が悪ければ健康を害するリスクは減らせません。睡眠は時間だけでなく質も大切。質のよい眠りの目安は、寝つきがよく、熟睡感があり、スッキリ目覚められることです。

睡眠時間の確保には、少しでも早く眠ることが欠かせません。睡眠の質を高めるカギは、眠りはじめの90分を深く眠ることです。毎日、質のよい睡眠を十分にとることを心がけ、睡眠不足を解消しましょう。

#### 睡眠時間を確保するために

- いつも寝る時間を守ろうとせず、**15分でもいいので早く寝る。**

15分早く寝れば、1カ月で約7.5時間、睡眠時間が増える。



- 休日は**2時間以内の朝寝坊**をする。

2時間以内の朝寝坊なら、睡眠のリズムに影響しない。



- **15時まで**に30分以内の**昼寝**をする。

睡眠不足を補うことはできないが、眠気は解消できる。

#### 睡眠の質を高めるために

- 寝る**1時間前**はリラックスして過ごす。

自律神経の副交感神経が優位になり、寝つきがよくなる。

- 寝る**90分**ぐらい前にぬるめのお風呂に入る。

寝るころに深部体温が下がり、寝つきがよくなる。



- 毎朝、**同じ時間**に起きて、**太陽光**を浴びる。

毎日、体内時計が同じ時間にリセットされ、毎晩、同じ時間帯に眠気が訪れる。

●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。

減塩でもおいしい！  
高血圧予防レシピ



わかりやすい！  
レシピ動画  
はこちら



<http://doug.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で減塩でもおいしい！

### 材料 (2人分)

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



●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。

対象者は特段の事情がない限り、本プログラムに参加してください。

# 生活習慣改善プログラム (特定保健指導)を実施します

本プログラムの対象者は、40～74歳の健保組合加入者のうち、2020年9月以降に受診した特定健診(人間ドック等)結果より、所定の基準に基づき、メタボが強く疑われる(積極的支援)、メタボ予備軍と考えられる(動機づけ支援)と判定された方です。対象者の方には、別途、本プログラムのご案内をいたします。

皆様の参加率が低いと、健保組合が負担する後期高齢者支援金が加算され、健保組合の財政に影響します。



初回面談は、WEB / 対面方式を選択できます。

**実施会社：株式会社バリュー HR**  
**最新Fitbitを活用したWEB面談プラン**

Fitbit Inspire2

- 面談の日時は、申込サイトで予約。
- Fitbitアプリでは、歩数・消費カロリー・睡眠・体重等のモニタリングが可能。
- Fitbit Inspire2を無償提供します。プログラム終了後も引き続き、ご自身の健康管理のため、お使いください。

**実施会社：SOMPOヘルスサポート株式会社**  
**WEB・対面面談の選択プラン**

継続フォローはアプリor電話選択可能

健康相談員からのアPOINTは0120-559-870から発信いたします。

- 面談の日時は、健康相談員よりお電話で調整します。  
※メールでの連絡・受付は行っておりません
- 対面の場合は、自宅や勤務先の会議室、その他ご希望の場所で実施。  
(新型コロナウイルス感染防止を徹底します。)
- アプリ支援は、コミュニケーションAI搭載のキャラクターが日常会話を通じて、保健指導します。

申込は、原則サイトで行ってください。(特例退職被保険者の方で、サイトからの申込が難しい場合は、書面申込可)

複雑な現代社会の中で生きる私たちは、いつ“心のトラブル”に陥っても不思議ではありません。  
この「心の相談ネットワークセンター」は、経験豊かな専門カウンセラーが、あなたの悩みや不安、心配事の相談を受け、心の健康づくりをお手伝いするものです。

### 相談の方法

まず電話してください。事情に応じて面接相談を行います。相談者の住居に近い、各地の相談室をご紹介します。

### 相談できる人

被保険者および被扶養者。

### 相談料

電話相談は無料。面接相談は1回1,000円でご負担いただきます。

この「心の相談ネットワークセンター」は、皆様の心の健康づくりのために、信頼すべき専門機関(保健同人事業団)へ委託のもとに全国各地の相談機関と連携して開設しているものです。安心して積極的にご利用ください。

# 事務局からのお知らせ

## 人間ドックは受診されましたか

当健保組合では、保健事業の一つとして本年度も健康診断への補助を行います。  
内容は以下のとおりです。健康状態のチェック、健康管理の有力な手段としてご活用ください。

健診	対象者(条件)	補助限度額(税込)	健診料の支払方法
総合健診 (人間ドック)	・35歳以上の被保険者 ・35歳以上の被扶養者である配偶者	80,000円 (含 オプション検査料)	・総合健診(人間ドック)の契約医療機関は、窓口での支払いは不要です。 (但し、補助限度額超過の場合、超過分を後日請求します。) ・上記以外の健診は、窓口で支払い、後日当健保組合に補助額の請求をしてください。
一般健診	・総合健診の対象者以外 (特定部位のみ健診不可)	10,000円	
婦人科健診 (子宮がん・乳がん検診)	・被保険者 ・被扶養者である配偶者	乳がん・子宮がん検診 上限各々 5,000円	

### 留意事項

1. 被保険者の一般健診は、事業主が実施する定期健康診断を優先してください。
2. 各健診の補助回数は、年度間(4月～翌年3月)1回に限られます。  
その年度内に受診できなかった場合、その年度の補助はなしとなります。(次年度への繰り越しは不可)  
同年度内に2回受診した場合、2回目は全額自己負担となります。
3. 申請書は受診日から6カ月以内に当健保組合に提出してください。

補助申請手続きなど詳細内容については、当健保組合のホームページ(健康づくり編→健診・予防接種)をご参照ください。

## 扶養家族(被扶養者)の資格調査

2021年9～12月に、被扶養者の健康保険資格状況の調査を実施します。

調査は健康保険法に基づき、被扶養者として認定された方がその後も引き続き扶養基準を満たしているかを確認することを目的としています。

対象は、住友商事・日建設計・日建設計シビル・住友成泉・住友商事健康保険組合です。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

## ホームページの情報をご活用ください

<http://www.sckenpo.or.jp/>

## 当健保組合との連絡にEメールをご利用ください

Eメールアドレス: [kenpokumiai@sumitomocorp.com](mailto:kenpokumiai@sumitomocorp.com)

全国各地の相談室があなたの心をやさしく支えます

人に言えない悩みがあったら  
まずダイヤルしてください

# 心の相談

プライバシーは  
完全に守られます。

相談が  
他に知られることは  
絶対にありません。

心の相談ネットワークセンター



# 0120-73-6060

●電話受付 月～金曜日 AM9:00～PM9:00  
(土曜日はAM10:00～PM6:00)日・祝日・1月1日～3日は休み

# 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

発行/住友商事健康保険組合

〒541-0041 大阪市中央区北浜4-5-33(住友ビル9F) ☎06-6220-6172  
E-mail: kenpokumiai@sumitomocorp.com HP: http://www.sckenpo.or.jp