健保だより

2022 No.73 冬 winter

p.2 事務局からのお知らせ
p.3 健康マイレージ制度
p.4 健診結果の意味を理解していますか？／特定保健指導はメリットいっぱい
p.6 感染症にかかりにくいからだをつくる
p.7 こんなに怖い「多量飲酒」
p.8 小江戸・川越
p.10 毎日指ヨガ～肩こり解消編～
p.11 動ける体を取り戻そう
p.12 脂質異常症を予防するレシピ
p.14 事務局からのお知らせ
p.15 特例退職被保険者の皆様へ
p.16 ボクシングエクササイズ

住友商事健康保険組合

事務局からのお知らせ

住友商事健康保険組合

～ 令和4年度（2022年度）に向けて ～

令和4年度は、組合分割後、3期目を迎えます。

この2年間は、コロナ禍での受診控え等により、保険給付費・疾病予防費等が減少し、本年度決算は、前年度に続き大幅な黒字が見込まれています。

その結果、当健保組合の財政は、やや **“メタボ”** 状態にあります。

一方、中長期的には、高齢者医療費の増加、それを支える国への納付金等の負担など、支出増が見込まれています。

当健保組合は、このメタボ状態の改善と、中長期的な視点で財政バランスを考慮し、令和4年度に向けて、一般保険料率の引き下げとともに、加入者皆様の健康増進と疾病予防等を目的とした保健事業の拡充と、既存事業の見直しに取り組みます。

一般保険料率の引き下げ

現在の保険料率は、2013年度に引き上げ（5.9 ➡ 8.0%）て以降、継続してきました。

本年度の決算ならびに今後の収支推移見込みを踏まえ、中長期的な視点で、当健康組合の保険料率について、**0.8%程度の引き下げ（8.0 ➡ 7.2%）**ができないか検討中です。

令和4年2月の組合会で最終決定後、ホームページ等でお知らせします。

（なお、令和4年度介護保険料率は、厳しい財政が続き、0.8%程度（1.2 ➡ 2.0%）引き上げざるを得ない状況にあります。）

保健事業の拡充と見直し

◆**インセンティブ・ポイント付与制度（健康マイレージ制度）**の導入（令和4年4月～）

◆若年層・女性向け健康支援プログラムの実施

◆オンライン禁煙支援プログラムの実施

◆重症化予防を目的とした保健事業の取り組み（データ分析と効果検証）

◆**宿泊費利用補助金支給制度の廃止**

＊**本制度の利用は、令和4年3月末までの宿泊です。**
申請書の受付は、令和4年6月末までです。
（従来の受付期限である宿泊日から6カ月間とは異なりますので、ご留意ください。）

◆各種手続きの電子化（Web化）の対応　　等

住友商事健康保険組合の『健康マイレージ制度』の概要
（インセンティブ・ポイント付与制度）

本制度は、皆様の健康管理や健康増進の取り組みにインセンティブ・ポイントを付与し、**皆様の健康意識や疾病予防等につなげることを目的としたものです。**

▶本制度を利用する場合は、**「KENPOS」（https://www.kenpos.jp/top）**にログインしてください。

▶付与ポイントは、下表（案）のとおりです。（最終内容は、3月中にホームページ等で公表します。）
※２人家族で、「年間8,000～20,000ポイント＋α」を獲得できます。

▶獲得したポイントは、ご希望により、KENPOSで提供している、旅行（宿泊費用）、飲食、健康器具、その他ヘルスケアなどの商品と交換できます。
※ポイントの円換算率は一律ではありませんが、6,000ポイントは「5,000円の電子クーポン」に相当します。

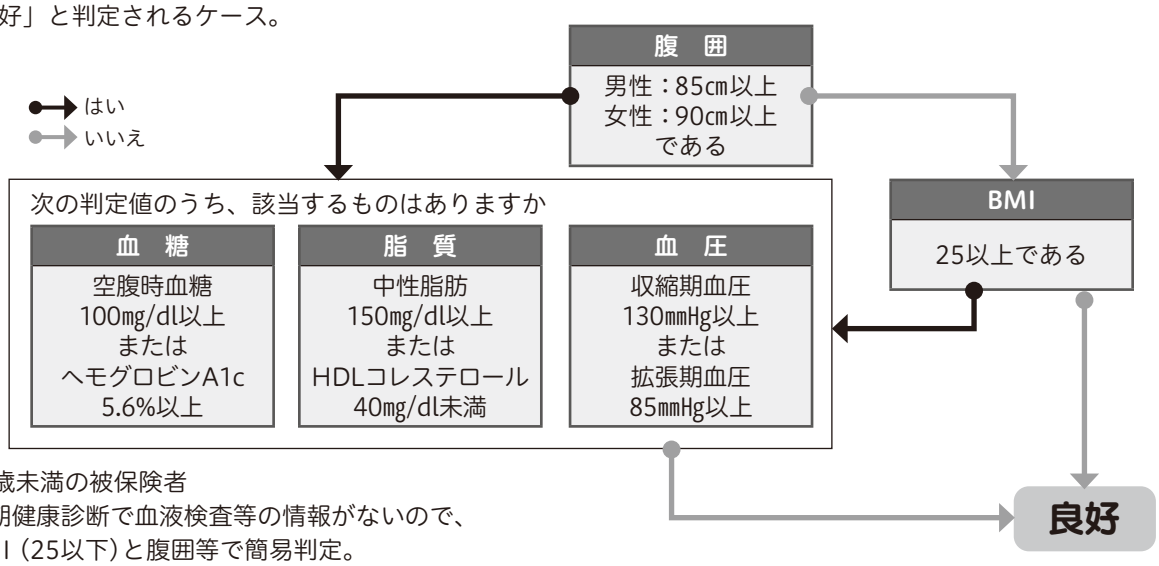
案

ポイント獲得の内容	対象者	ポイント数	付与月
【健康エントリーポイント】 健保組合資格取得者に付与する。	被保険者	4,000	5月※1
	被扶養者（中学生以上）	4,000	
	被扶養者（小学生）	2,000	
【健康チェックポイント】			7月※2
健康診断（定期健診、人間ドック）の受診	被保険者 被扶養者（配偶者35歳以上）	2,000	
健康診断の結果が良好	上記の対象者	2,000	
改善プログラムの参加		500	
次回健診結果が良好		2,000	
婦人科健診	被保険者（35歳未満）	500	
【健康チャレンジポイント】 運動・食事・節酒・禁煙等 10の行動目標より、１人１つまたは２つを選択し、１カ月間における達成状況に応じて、ポイントを付与する。	被保険者	500	四半期
ウォーキング（キャンペーン）	被保険者	1～500	毎月 （不定期）
ジェネリック医薬品の使用	被保険者	300/月	毎月

※1：期中取得者は、8・11・2月に付与　　※2：前年度実績をベースに付与

「健康診断の結果が良好」とは？

●35歳以上の被保険者・被扶養者（配偶者以外は40歳以上）が受診された人間ドックの健診結果に基づき、「良好」と判定されるケース。



●35歳未満の被保険者
定期健康診断で血液検査等の情報がないので、BMI（25以下）と腹囲等で簡易判定。

受けただけで安心しない！

健診結果の意味を理解していますか？

健診は、自分ではわからない体の状態をチェックするために受けるものです。健診結果に記載された数値や判定の意味を理解して、今後の行動に活かさなければ、健診を有効活用しているとはいえません。せっかく時間を割いて受けた健診なのですから、きちんと確認するようにしましょう。

異常なし

受けた検査項目について、異常はみられません。ひとまず、病気のリスクはなさそうなので安心してください。ただし、ギリギリ正常値の場合は要注意。来年の健診で悪化する可能性もあります。自主的に気をつけておくのがベストです。

要経過観察

少し異常がみられますが、すぐに問題になるようなものではありません（再検査や治療も現在のところ必要ありません）。ただし、注意が必要な状態なので、来年の健診で改善しているよう生活習慣改善に取り組みましょう。

要再検査

まだ病気が確定しているわけではなく、病気の疑いがある段階です。病気かどうかを調べるため、もっと詳細な検査が必要です。本当に病気だった場合、治療の遅れにつながりますので、必ず検査を受けるようにしましょう。

要治療

すでに病気を発症している可能性があります。今、動くことがもっとも早いタイミングですので、できるだけ早く病院を受診するようにしましょう。間違っても、自覚症状がないからといって放置しないでください。

健診結果は保管しておき、経年変化をチェックしよう

毎年の健診結果を比較することで、傾向をチェックすることができるようになります。病気でなくても毎年悪化している項目はないか、過去に指摘を受けた項目がどうなっているかが注目すべきポイントです。健診結果は、あなたの健康情報の宝庫ですので、捨てずに保管しておくようにしましょう。

無理なく取り組めます

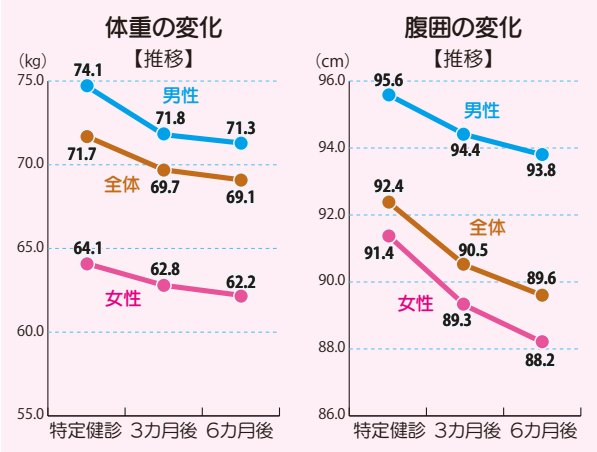
特定保健指導は メリットいっぱい

健診の結果、「内臓脂肪の蓄積」がある人のうち、「血圧」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から判断して、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。

メリット1 確かな効果が期待できる！

特定保健指導は、その人がもっているリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の３つに分けられます。もっともリスクが高い人に対して行われる「積極的支援」では、３カ月～６カ月にわたって継続的な支援が行われます。

グラフは、積極的支援を受けた人の体重と腹囲の推移を表したものです。男女ともに数値が改善されていることがわかります。



「標準的な健診・保健指導プログラム（改訂版）及び健康づくりのための身体活動基準 2013 に基づく保健事業の研修手法と評価に関する研究」のデータを再集計

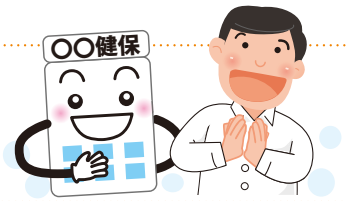
メリット2 専門家がサポート！

保健師や管理栄養士などの専門家が、健診結果に基づいて、無理なく取り組める一人ひとりに最適な生活習慣改善プログラムを提供してくれます。

また、健診数値の意味や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

メリット3 参加は無料！

費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。



実施率が高いと健保組合にもメリット

特定健診・特定保健指導は、生活習慣病を予防し、医療費の伸びを抑えるための国全体の取り組みです。40 歳以上の加入者に実施することは、健保組合の「法定義務」となっています。

特定健診･特定保健指導の実施率が低い健保組合には、後期高齢者支援金の加算が課されます。一方、実施率が高く、予防･健康づくりに取り組んでいる健保組合には、支援金が減算されるというメリットがありますので、ぜひご協力ください。

生活習慣を整えて 感染症にかかりにくいからだをつくる

監修●関谷　剛（東京大学未来ビジョン研究センター　ライフスタイルデザイン研究ユニット　客員准教授　医師　医学博士）

外出する機会が減ったことによる運動不足、生活環境の変化による食生活の乱れやストレスが原因となって、体調を崩す人が増えています。感染症予防はもちろん、感染症を重症化させないためにも、日頃から健康的な生活習慣を心がけることが大切です。食事・運動・メンタルの面から生活習慣を見直し、自分のからだとこころを守りましょう。

栄養バランスのよい食事

肥満はあらゆる病気のリスクを高めます。１日３食規則正しくとり、適正な体重を維持しましょう。太りにくいからだをつくるには、どの時間帯に何を食べるかがポイントになります。

朝食…脳のエネルギー源である炭水化物（ごはん・パンなど）に、筋肉量を増やすたんぱく質（肉・魚・卵・納豆など）をプラス。体温が上昇し、代謝がよくなります。

昼食…最も代謝のよい時間帯のため、多少ボリュームがあっても大丈夫。主食（ごはん・パンなど）、主菜（肉・魚など）、副菜（野菜など）をバランスよくとりましょう。

間食…間食をとる場合は、脂肪をためにくい14～16時頃に、200Kcal程度までを目安にします。

夕食…低脂肪、血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維（野菜・海藻など）たっぷりの食事を、できれば20時頃までにとりましょう。

●塩分のとり過ぎにも注意

１日の食塩摂取量は男性7.5g、女性6.5g（高血圧・慢性腎臓病患者は6g）未満にしましょう。

（出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」）

●お酒は適量を守る

飲酒の適量は純アルコール量換算で１日あたり男性20g、女性10g程度です。

（出典：厚生労働省「健康日本21（第一次）」）

適度な運動

運動習慣がないと、持久力、筋力、柔軟性などの体力が低下します。病気のリスクを下げるためにも、からだを動かす習慣をつくりましょう。無理のない運動としてのおすすめはウォーキングです（はじめは１日合計30分、週３日続ける程度でも効果があります）が、難しい場合は、からだ全体を動かすラジオ体操、ストレッチや軽いスクワット等の運動を１日10分程度から始めてみてもよいでしょう。

笑い（笑顔）と十分な睡眠

笑うことで、自律神経のバランスが整えられ、白血球の中にあるがん細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞などの免疫細胞が活性化し、免疫力がアップすることが様々な研究からわかっています。笑顔を心がけて、免疫細胞を活性化させましょう。作り笑顔で口角を上げるだけでも効果があります。

●睡眠を十分にとる

脳や心身を休めるために睡眠も欠かせません。平日･休日にかかわらず同じ時刻に起床しましょう。また、起床後は太陽の光を浴びることで体内時計をリセットし、生活リズムを整えて質のよい睡眠を確保しましょう。

適度な運動は、リフレッシュ効果やストレス解消に役立ちます。また、快眠にもつながるため、心身をよく休養させることができます。質のよい睡眠をしっかりとり、さらに栄養バランスのよい食事を規則正しい時間にとることで、生活習慣病予防にも効果的です。

見直そう！キケンな生活習慣

こんなに怖い

「多量飲酒」

お酒を飲む量が増えていませんか。お酒が強い人でも、多量に飲み続けていれば病気や死亡のリスクが着実に高まります。健康とお酒の楽しみを両立できるように、飲み方を見直しましょう。

「酒は百薬の長」にはカラクリあり

「酒は百薬の長」は、お酒好きにとって“お守り”のような言葉。お酒を飲まないより、適量飲んだほうが総死亡率が下がるという研究結果によるものですが、これにはカラクリがあります。

確かに虚血性心疾患や脳梗塞などは、適量の飲酒で発症リスクが下がります。その影響が大きいため、高血圧や脂質異常症、脳出血、乳がんなどは少量の飲酒でも発症リスクが高まるにもかかわらず、総死亡率は適量の飲酒で下がる結果になっています。

つまり、「酒は百薬の長」というのは“一部の病気”という条件つきであり、適量を超えた多量飲酒は様々な病気や死亡のリスクを高める危険な生活習慣です。

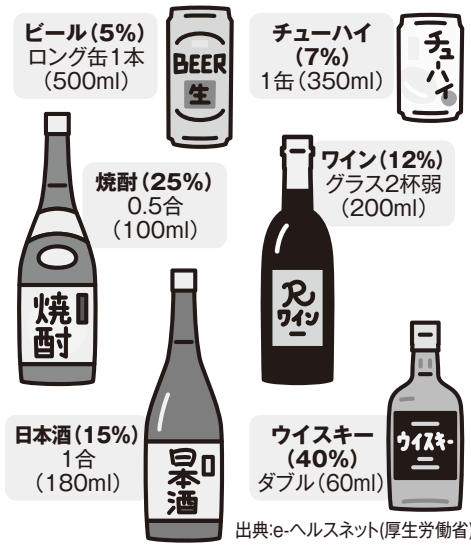
あきらめてはダメ。飲酒量を減らすことからはじめよう

1日のお酒の「適量」の目安は純アルコールで20g。お酒好きの人にとっては少ない量ですが、これが40gになると生活習慣病のリスクが高まり、60gを超えるとすべての病気のリスクが高まります。また、女性や高齢者は、いずれも半量程度の純アルコールでそれに該当するとされています。

今の飲酒量が適量を大幅に超えていてもムリだとあきらめず、飲酒量を減らすことからはじめましょう。

「量」や「質」を工夫して、飲酒量を「適量」に近づけていこう

純アルコール20gの目安

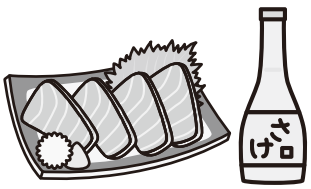


出典:e-ヘルスネット(厚生労働省)

飲み方の工夫

■飲み放題の状態にしない

- 飲む量を決めてから、飲みはじめる。
- 家に大量のお酒をストックしない。



■量より質にこだわる

- 料理に合ったお酒を味わいながら飲む。
- 安いお酒ではなく、高いお酒を味わって飲む。

■アルコール度数を下げる

- 低アルコール飲料や微アルコール飲料、ノンアルコール飲料を活用する。

■飲まない日を作る

- 週1回はお酒を飲まない休肝日を作る。

小江戸・川越

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（しゅうん）を利用した物資の集積地として発展した。今も蔵造りの町並みが残り、江戸の面影を残している。

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立ち並び、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屋が立ち並び、子どもの頃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、人間味にあふれ、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1㎞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。

西武新宿線本川越駅
東武東上線・JR川越線川越駅

小江戸川越観光協会
049-227-9496
https://www.koedo.or.jp/

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ひとつとされ、さまざまな表情の538体が並ぶ。

㊐ 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）
㊡ 12/25～1/8、2/2・3、4/2～5、臨時休業あり
参拝のみ年中無休
¥ 五百羅漢と内部見学のみ有料
大人400円、小・中学生200円
049-222-0859

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。

菓子屋横丁
石畳の両側に素朴で昔懐かしい駄菓子屋が並ぶ。

大正浪漫夢通り
蔵造りや大正時代に建てられた店舗、昭和時代の洋風建築などが軒を連ねる商店街。

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。
🕒 9：00 ～ 17：00
（入館は 16：30 まで）
㊡ 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
¥ 一般 100 円
大学生・高校生 50 円
☎ 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。
☎ 049-224-0589

鯛ごと持ち帰れる

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
🕒 10：30 ～ 17：00
㊡ 水曜日
☎ 049-299-5041

おさつチップ

小江戸おさつ庵
🕒 10：30 ～ 16：30
㊡ 水曜日
☎ 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
🕒 10：30 ～ 17：30
（入館は 17：00 まで）
㊡ 火曜日（休日の場合は翌日）
※臨時休業日あり
¥ 大人 800 円　4 歳～中学生 500 円
☎ 049-298-4727

※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。

日々の悩みもスッキリ！

毎日指ヨガ

～肩こり解消編～

つらい肩こりを ツボの指圧で和らげよう！

首から肩、背中にかけての筋肉がこわばり、だるさや重さ、疲労感、ときに痛みを感じる症状が肩こりです。私たちの肩には、**腕や肩甲骨に加え約6～7kgもある頭部の重さがのしかかっています**。つまり、肩の筋肉に負担がかかりやすい構造になっているのです。**とくに日本人は、欧米人に比べて筋肉量が少ないために筋肉への負担が大きくなり、肩こりを起こしやすい**といわれています。

そんな肩こりを和らげるのがツボの指圧。自宅でできる指ヨガで、つらい肩こりをスッキリさせましょう。

指ヨガで肩こりとおさらば！

指ヨガ1 後渓（こうけい）の指圧ヨガ

小指の付け根近く、手相でいう感情線の端にあるのが後渓です。頭から腕の付け根にかけての筋肉の緊張を緩和するツボなので、肩こりに効果的。また、メンタル面にも作用するため、イライラや不安定な気持ちも和らげてくれます。

指圧の方法

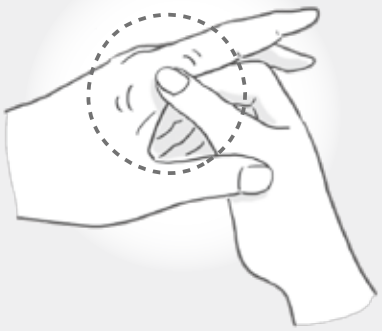
①親指をツボに当てる。
②指のほうに少し押し上げるように5秒間指圧する。反対も同様に行う。

指ヨガ2 肩点（けんてん）の指圧ヨガ

人差し指の側面、手を握ったときに骨が出る関節部分の横が肩こりに効果的なツボ・肩点です。あらゆる肩こりの症状を緩和するといわれるツボなので、肩が重い、首が痛いと感じたら刺激しましょう。

指圧の方法

①親指をツボに当てる。痛気持ちいい程度の強さで15秒間もみほぐす。
②反対も同様に行う。



監修●フリーインストラクター　今井　真紀

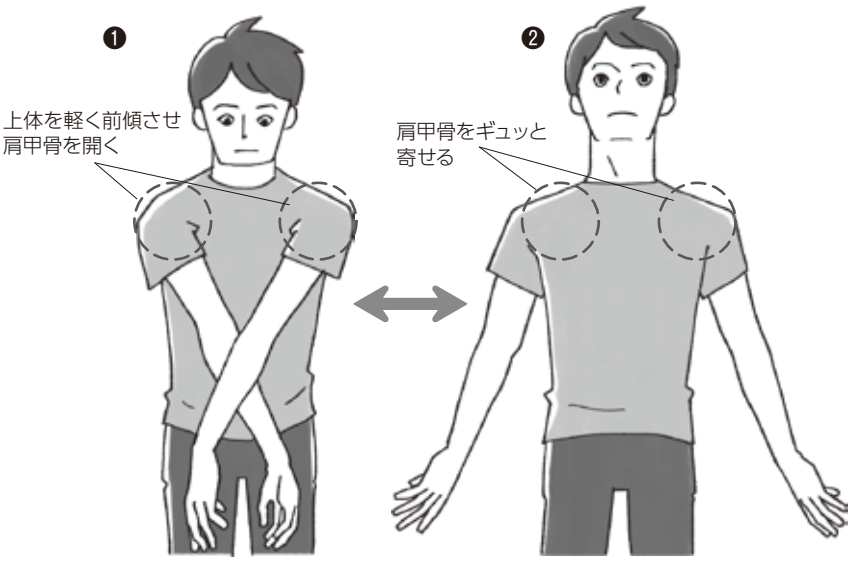
腕が上がりにくくなっていませんか？

日常生活では、腕を肩より高い位置に上げる機会があまりありません。また、猫背の姿勢になることが多いと、肩関節の可動域が狭まって腕が上がりにくくなります。肩関節まわりの筋肉の柔軟性を高める体操で、腕がラクに上がる体を取り戻しましょう。

■肩関節ほぐし　肩関節を安定させるインナーマッスルをほぐす

❶左右の肩甲骨を開いて背中をやや丸め、胸の前で両ひじをクロス。手首をひねって手のひらを向き合わせる。

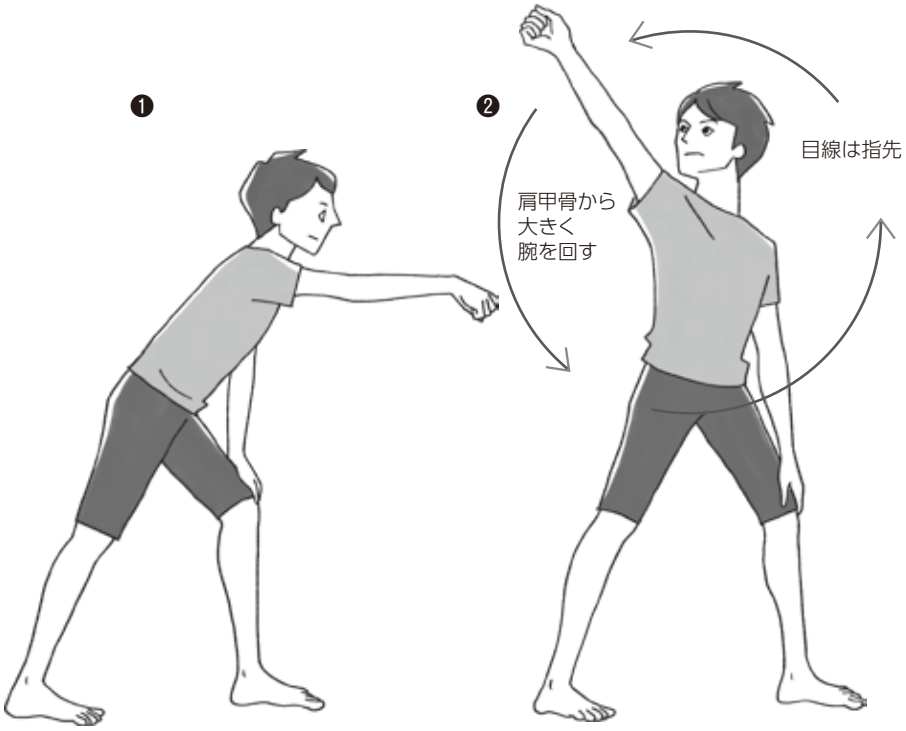
❷腕を斜め後ろに伸ばし、左右の肩甲骨を寄せて胸を張る。手のひらは外側に向ける。❶❷をゆっくり20回くり返す。



■腕回し　肩甲骨から腕を回して肩関節の可動域を広げる

❶左足を前にして足を前後に開く。上体を前に倒して左手を左太ももに置き、右腕を肩の高さに上げて伸ばす。

❷そのまま右腕をぐるっと後ろに回す。腕だけでなく肩甲骨から動かし、腕とともに上体も後ろに開いて回していき、そのまま腕を一回転させる。目線は右手の指先に向ける。これを5回くり返す。反対の腕でも同様に行う。



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。

おいしく食べて脂質異常症を予防するレシピ

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

作り方　約 20 分

① 大根とにんじんは、皮をむいてすりおろす。
② さばを 4 等分に切り、両面に塩をふり 5 分程度おく。
③ 小鍋に熱湯を沸かし、さばを中火で 1 分茹でてざるにあけ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
④ 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。
⑤ お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。

●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

1 人分
69kcal
食塩相当量 0.5g

材料（2人分）

ブロッコリー … 100g
たまねぎ …… 1/4 個（50g）

A
- 白すりごま …大さじ 1
- 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

① 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。
② 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とくに豊富です。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
145kcal
食塩相当量 0.0g

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

① みかんは皮をむく。
② 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。
③ 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。
④ 片栗粉を敷いたバットに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。

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は、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。

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１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。

・ホームページの情報をご活用ください

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

Google、YAHOO! などから
住友商事健康保険組合　検索

・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

全国各地の相談室があなたの心をやさしく支えます

心の相談

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

心の相談ネットワークセンター

フリーダイヤル **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

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円ご負担いただきます。

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。

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。

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。

特例退職被保険者の皆様へ

退職後のレクリエーション
企業OBが集う『健康いきがいづくり教室』

特例退職被保険者を対象とする『健康いきがいづくり教室』は、日帰りウォーキングを中心に趣味の講座や工場見学などを実施しています。

令和3年（2021年）度では、4月～10月に高尾山、祇園、麻布、東山など観光ウォーキングを10回実施し、52名が参加しました。

令和4年（2022年）度の予定につきましては、同封のリーフレットをご参照ください。

健康いきがいづくり教室　検索　https://www.kenkolife.org/

特例退職被保険者の後期高齢者医療制度の適用について

特例退職被保険者（被扶養者）は、75歳に到達されると後期高齢者医療制度の適用対象となり、特例退職被保険者（被扶養者）の資格を喪失し、独立した後期高齢者医療制度に加入していただくことになります。

また、特例退職被保険者が75歳に到達されたとき、75歳未満の被扶養者は特例退職被保険者の資格を喪失し、国民健康保険に加入していただくことになります。

病気その他で一定の障害のある方（障害者手帳を持っているなど）は、市町村または後期高齢者医療広域連合の認定により65歳以降は後期高齢者医療制度の適用が受けられます。この場合にも特例退職被保険者の資格を喪失し、後期高齢者医療制度に加入していただくことになります。

障害認定を受けておられる65歳以上の方は、市町村の窓口または後期高齢者医療広域連合にご相談のうえ、後期高齢者医療制度適用対象として認定を受けられる場合には、必ず当健保組合にご連絡ください。

保険料納付証明書の発行

例年、特例退職被保険者の皆様に発行している確定申告用の「保険料納付証明書」は、コンピューターの処理の関係もあり、１月中旬に送付させていただきますのでご了承ください。

監修：青山学院大学フィットネスセンタートレーナー　萩原聖人（はぎわらまさと）

ボクシングエクササイズ

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ことから、人気のエクササイズです。

こんな効果があります

- 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）

正面

横

基本動作（右利きの人の場合）

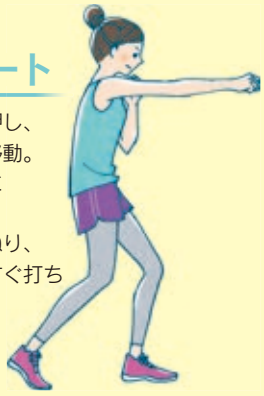
＊パンチのタイミングで息を吐く
＊肩に力が入りすぎないようにする

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。

1

左足を踏み込みながら
左腕でジャブを打ちます。

2

左腕を引き、体重を前に移動。
上半身をひねりながら
右腕でストレートを打ちます。

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