

健保だより



- p.2 2021年度決算報告
- p.3 健保組合の保健事業の取り組みについて(1)
- p.4 健診結果を活用しましょう！
- p.5 特定保健指導ではどんな目標を立てるの？
- p.6 高血糖をチェック
- p.7 新・健康生活のススメ
- p.8 昇仙峡
- p.10 暑さに強い体で熱中症を防ごう！
- p.11 下半身の衰えを解消
- p.12 野菜をおいしく食べるデリ風ごはん
- p.14 健保組合の保健事業の取り組みについて(2)
- p.15 事務局からのお知らせ
- p.16 少し運動を意識したトレーニングをしてみよう



2021年度 決算報告

2021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。

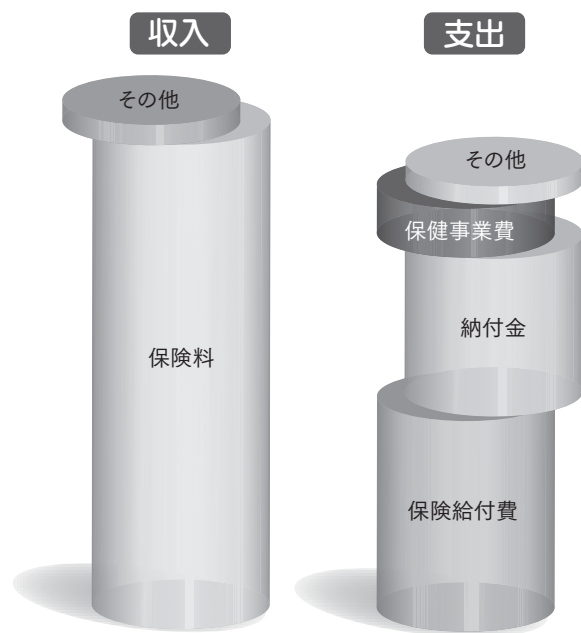
健康保険

(単位:百万円)

| 科目 | 決算額 | 予算比 |
|--------------|--------------|-------------|
| 保険料 | 7,366 | △29 |
| 別途積立金繰入 | 0 | 0 |
| その他 | 314 | △50 |
| 収入合計 | 7,680 | △79 |
| 収支差引残 | 1,061 | +590 |
| 経常収支残 | +928 | +621 |

(単位:百万円)

| 科目 | 決算額 | 予算比 |
|-------------|--------------|-------------|
| 保険給付費 | 3,203 | △315 |
| 納付金 | 2,397 | △118 |
| 保健事業費 | 742 | △171 |
| その他 | 278 | △64 |
| 支出合計 | 6,620 | △668 |



2021年度決算は、経常収支では予算+307百万円に対し、決算では+928百万円でした。(予算比約6億円増)

約6億円増の主な要因は、収入では、健康保険収入が予算比ほぼ横ばいだったことに対し、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3億円減少、重症化予防等予備枠の未消化等で保健事業費が約1.7億円減少、また前期高齢者納付金が約1億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。

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、その他重症化予防など。

介護保険

(単位:百万円)

| 科目 | 決算額 | 予算比 |
|-------------|--------------|-----------|
| 介護保険収入 | 692 | 38 |
| 前年度繰越金 | 30 | 0 |
| 準備金繰入 | 300 | 0 |
| 雑収入 | 0 | 0 |
| 収入合計 | 1,022 | 38 |
| 収支差引残 | 65 | △58 |

(単位:百万円)

| 科目 | 決算額 | 予算比 |
|-------------|------------|------------|
| 介護納付金 | 957 | △19 |
| 保険料還付金 | 0 | △1 |
| 雑支出 | 0 | 0 |
| 支出合計 | 957 | △21 |

収支差引残高は予算比58百万円の改善ですが、準備金繰入が3億円ありますので、非常に厳しい状況は続いています。

健保組合の保健事業の取り組みについて(1)

8月に「健康マイレージ制度」のKENPOSポイントを付与しました！

KENPOS にログインして、
ご自分のポイントを確認し
ましょう。

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



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・ポイント制度)

本制度は、自身の健康管理や健康増進の取り組みに対し、被保険者本人にインセンティブ・ポイントを付与し、自身の健康意識や行動変容につなげることを目的としたものです。

※本制度は、「KENPOS」(https://www.kenpos.jp/top)を利用します。

※ポイント獲得メニューは、予告なしに変更される場合があります。被保険者はポイント付与の対象となりますが、40歳未満のユーザー登録は、対象外となります。なお、ポイント申請はできません。

※申請したポイントは、KENPOSで提供している様々な商品（旅行、飲食、健康商品、その他ヘルスケア）と交換できます。

| ポイント獲得の目的 | 対象者 | ポイント数 | 付与月 |
|---------------------------------|----------------------|-------|-------|
| 【健康モニターポイント】 健康増進の取り組みが認められる | 被保険者 | 4,000 | |
| | 被扶養者(中学生以上) | 4,000 | 5月～2月 |
| | 被扶養者(小学生) | 2,000 | |
| 【健康チャレンジポイント】 | 健康診断(定期検診、人間ドック等)の受診 | 2,000 | 8月(※) |
| | 健康診断の結果が良好(※4) | 2,000 | 8月(※) |
| ※4 良好(※5)であったより、良好(※6)未満 | 上記の対象者 | 2,000 | 翌年8月 |
| | 改善プログラムに参加し、完了(※5) | 500 | 翌年11月 |
| | 婦人科検診の受診 | 500 | 8月(※) |



- ①令和3年度定期健診の受診者に**2,000**ポイント、さらに、その健診結果が良好な方に**2,000**ポイントを付与しました。(被保険者だけでなく、**被扶養者・配偶者にも**同様のポイント付与)
- ②35歳未満の被保険者で、(健保組合に補助申請した)婦人科検診の受診者に**500**ポイントを付与しました。
- ③7月度健康チャレンジに参加して、行動目標を20日間以上達成した被保険者に、1目標ごとに**500**ポイント、**Max1,000**ポイントを付与しました。

※①の契約外医療機関の受診と②は、6月末までの申請受付分が対象です。

配偶者(35歳以上)の方も 人間ドックを受診してますか？

令和3年度における40歳以上の受診状況は、全体で**80%**、そのうち**被扶養者は65%**。国のガイドラインでは**81%**で、**被扶養者の受診率 UP が当健保組合の課題**です。

被扶養者・配偶者(35歳以上)は、被保険者同様8万円(婦人科検診含め9万円)を補助しており、上記のとおり健康マイレージのポイントも付与されます。

ご自身の健康状態を点検するためにも、ぜひ人間ドックを受診しましょう。

保健指導プログラムに、 体質改善のためにも 参加しましょう！

令和3年度健診結果で「良好でない」方は、「生活習慣改善プログラム」「Under40健康支援プログラム」に参加し修了することで、来年8月に健康マイレージの**500**ポイントが、次年度健診結果が「良好」の場合、さらに**2,000**ポイントが付与されます。

35歳未満の被保険者の方、 子宮がん・乳がんの早期発見のため 婦人科検診を受診しましょう！

20～30歳代でも、子宮がん・乳がんが発症するケースが増えています。35歳未満の子宮がん・乳がんの婦人科検診の補助は**上限各々1万円**です。

ご自身の健康管理(重症化予防)のためにも、この補助制度をご活用ください。



健診結果を活用しましょう！

特定健診ではさまざまな項目を調べますが、どのようなことがわかるのか、ご存じですか？

| 主な項目 | 内容 | わかることなど |
|--------------|---------------------------------------|---|
| BMI | [体重 (kg)] ÷ [身長 (m) の 2 乗] で出される数値。 | 25 以上でメタボ判定基準の 1 つとなります。 |
| 腹囲 | おへそまわりを測ります。 | 男性 85cm 以上、女性 90cm 以上でメタボ判定基準の 1 つとなります。 |
| 血圧 | 血液が血管の壁を押す力。 | 上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。 |
| 中性脂肪 | エネルギーとして使われます。 | 増えすぎると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病などのリスクが高まります。 |
| HDL コレステロール | 余分なコレステロールを回収します。いわゆる善玉コレステロール。 | 少ないと動脈硬化のリスクが高まります。 |
| LDL コレステロール | 肝臓で作られたコレステロールを全身へ運びます。いわゆる悪玉コレステロール。 | 増えすぎると動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。 |
| HbA1c (NGSP) | 過去 1 ～ 2 カ月の平均の血糖値を反映した数値。 | 上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。 |
| γ-GT (γ-GTP) | たんぱく質を分解する酵素の一種。 | 飲酒量が多いときなどに上昇し、肝機能障害などのリスクが高まります。最近では、アルコールとは無関係に栄養過剰や肥満がもとで γ-GT 等の値が上昇する病気が増えており、注意が必要です。 |
| eGFR | 腎臓が老廃物を尿へ排泄する能力を示す数値。 | 低いほど腎臓の機能が低下しており、慢性腎臓病 (CKD) などのリスクが高まります。 |

※非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)、非アルコール性脂肪肝炎 (NASH) など。

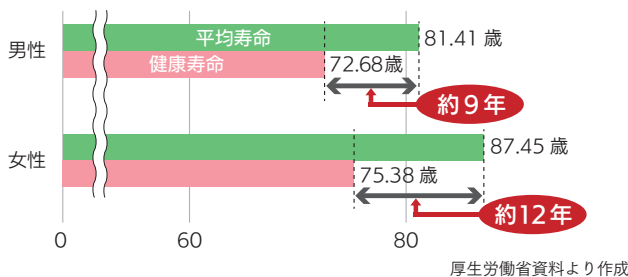
●上記のほか、医師の判断で実施される詳細な検査項目 (心電図、眼底検査など) もあります。

健診で病気の芽を摘みとりましょう

日常生活を、健康上の問題なく過ごせる期間を示す「健康寿命」は、男性 72.68 歳、女性 75.38 歳です。平均寿命は男性 81.41 歳、女性 87.45 歳であることから、男性約 9 年、女性約 12 年は日常生活に何らかの支障がある期間を過ごしています。

メタボに限らず、健診で病気の芽を早期に見つけて、生活改善や早期治療でその芽を摘みとり、「健康寿命」を少しでも延ばせるように、今から意識して生活していきましょう！

健康寿命と平均寿命の差 (令和元年)



あんなふうにステキに年を重ねたいな



健診項目の数値が気になったら、生活習慣を改善しましょう！

- いつもより 10 分多く歩く、階段を使う、ストレッチをするなど、日常に無理のない範囲で運動をとりいれましょう。



- 体は食べたものでできています。栄養のあるバランスのとれた食事を意識し、食べすぎ、太りすぎに注意しましょう。また塩分のとりすぎは血圧の上昇を招き、循環器疾患のリスク増などにつながるので、減塩を心がけましょう。





特定保健指導では **どんな目標を立てるの？**

無理なく取り組める個人にあったゴールを設定します！

特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣改善のために、その人にあった目標を設定し、アドバイスをしてくれます。

「目標を達成できるか、心配…」と不安かもしれませんが、無理なく達成できるゴールを設定し、専門家がサポートします。

特定保健指導の例 (イメージ)

※特定保健指導には積極的支援と動機付け支援の2種類があります。

〈積極的支援の場合〉

初回面談 **START**

健診結果などをもとに、どのような生活習慣改善を行っていくか、保健師と一緒に考えていきます。

目標

- 体重 ▲3kg
- 腹囲 ▲2cm
- 生活改善
 - ・週4日は休肝日！
 - ・週末はウォーキング！



自信ないです…

特定保健指導の案内
もらうのは3回目…

一緒に取り
組みましょう！

継続支援 **1カ月後**

保健師等とともに、計画の実施状況を確認していきます。

体重、腹囲とも
順調に
減ってます！



その
調子です！
飛ばしすぎは
禁物ですが…



途中経過

- 体重 ▲1.5kg
- 腹囲 ▲1cm

最終評価 **3カ月後 GOAL**

これまでの取り組みを振り返ります。

目標を上回りました！
身につけた生活習慣も
維持したいです！



すばうしいです！
よくがんばりました！



これで来年は指導を
受けなくて済みます！



結果

- 体重 ▲4kg **目標達成!**
- 腹囲 ▲3cm **目標達成!**

継続支援 **2カ月後**

状況に応じて目標変更も。
無理なく生活習慣改善を！

カラダの変化が停滞
して、気持ちも辛く
なってきました…



改善目標を変更
しましょう



途中経過

- 体重 ▲1.5kg
- 腹囲 ▲1cm
- 生活改善
 - ・休肝日は週3日に
 - ・時間があるときだけでも
帰宅時に1駅分歩く

特定保健指導で身につけた生活習慣や健康な体づくりのための知識は、生活習慣病を防ぎ、健康寿命を延ばすことにもつながります。案内を受け取ったら、ぜひご参加ください！

高血糖をチェック

監修：特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長 岡田邦夫

健診の血糖値（空腹時血糖）に異常がなくても、糖尿病や糖尿病の合併症のリスクが高い人がいます。「食後高血糖」のある人で、食後高血糖は「隠れ糖尿病」ともいわれています。

あなたは
大丈夫？



生活習慣病

こんな人は食後高血糖かも

- 朝食を抜くのが長年の習慣になっている。
- 炭水化物や甘いものが好きで、よく食べる。
- 人より食べるのが早い。
- 食後はほとんど体を動かさない。運動不足だ。
- 睡眠不足が続いている。
- 20歳のときより10kg以上太った。お腹がポッコリでている。
- 親兄弟に糖尿病と診断された人がいる。

食後高血糖の診断基準

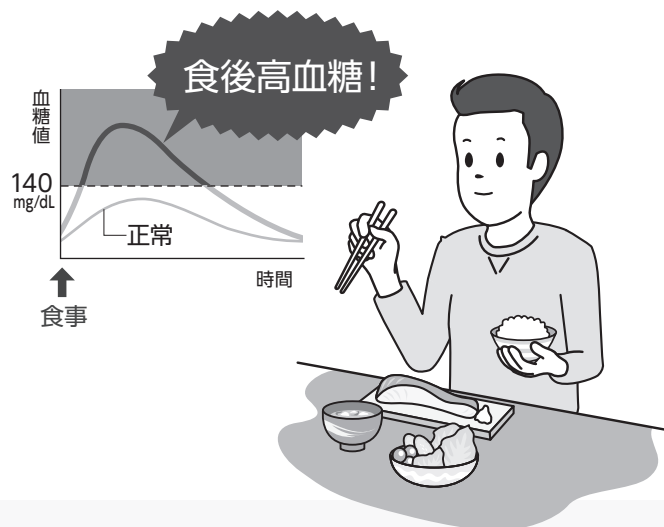
- 食後2時間の血糖値が140mg/dL以上

食後2時間の血糖値が200mg/dLを超えると糖尿病の疑いあり。

健診ではわからないが 命にかかわる病気のリスクがある

健康な人は、インスリンの働きによって食後の血糖値の上昇がゆるやかで、140mg/dLを超えることはほとんどなく、食後2時間もすれば正常値（110mg/dL未満）に戻ります。一方、食後高血糖の人はインスリンの量や働きが低下し、食後の血糖値が200mg/dL近くまで急上昇し、食後2時間たっても140mg/dLを超えています。

食後高血糖は食後だけ血糖値が高いため、空腹時に受診する健診では発見されず、自覚症状もありません。しかし、糖尿病の前触れであり、毎日、血糖値の急上昇・急降下をくり返していると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。



今すぐ 血糖値対策をはじめよう

食後の血糖値を急上昇させない生活を送ることが大切です。同時に食後高血糖が疑われる人は検査を受けましょう。

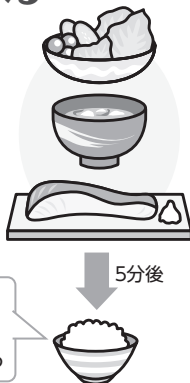
栄養バランスのよい食事を規則正しく食べる

主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事を、1日3食、規則正しく食べることは、血糖値をコントロールする基本になる。



野菜や肉・魚を食べてから炭水化物を食べる

野菜に多い食物繊維や、肉や魚に多いたんぱく質・脂質を炭水化物の前にとると、血糖値の上昇を抑えられる。よく噛んで食べる。



5分たったら炭水化物もいっしょに食べる

食後30分から1時間の間に体を動かす

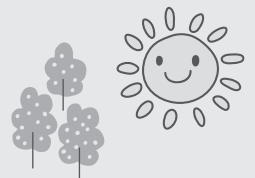
血糖値の上昇がピークになる食後30分から1時間の間に体を動かすと、血糖値の急上昇を抑えられる。定期的に運動も行う。

歩行やストレッチなど軽い運動でOK





新・健康生活のススメ



新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、日常生活が大きく変わりました。3つの密（密閉・密集・密接）の回避、テレワークの推進、少人数での飲食・外出など、あらゆる場面に変化が生じています。

そのような中、厚生労働省では、世の中が大きく変わった今を健康づくりのチャンスと捉え、「おうち時間」を「健康づくり」のきっかけにする「新・健康生活」のススメを提唱しています。この機会に「新・健康生活」を始めてみませんか？

「新・健康生活」6つのススメ

ススメ① 運動

毎日プラス10分の身体活動

移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。



新 コロナ下でのポイント

テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがちなので、座っていても、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がってからだを動かしましょう。

ススメ② 食事

適切な食生活で、からだの調子を整える

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。



新 コロナ下でのポイント

おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直してみませんか。お弁当や中食※を活用する際は、主食・主菜・副菜を組み合わせましょう。

ススメ③ 禁煙

喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等にかかりやすくなります。



新 コロナ下でのポイント

気になっていてもついつい先延ばしにしてしまう禁煙。世の中の変化を禁煙のきっかけにしませんか。

ススメ④ 飲酒

飲酒に伴うからだへの健康影響を知る

休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。



新 コロナ下でのポイント

お酒（アルコール）を分解する能力は人によって違います。飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。外食が減りおうちでの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化してきました。これをきっかけに、お酒との付き合い方を考えてみませんか。

ススメ⑤ 睡眠

良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す

就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。



新 コロナ下でのポイント

おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。十分な睡眠時間をとって、からだと心を健康に保ちましょう。

ススメ⑥ 健診・検診

定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見

健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入り口です。



定期健康診断・特定健診など

各種がん検診など

新 コロナ下でのポイント

コロナ下で外出を控え、受診を迷っている間も生活習慣病やがんは進行しています。あなたの命を守る貴重な機会を、どうか逃さないでください。

※中食（なかしょく）……スーパーやコンビニなどでお弁当や惣菜を購入し、おうちや職場などで食べること。



昇仙峡

国の特別名勝で日本遺産にも認定されている、溪谷美が魅力の昇仙峡。荒川に沿って整備された遊歩道で、長い時間をかけて川の流れが生み出した巨岩、奇岩を眺めながら、元氣よくウォーキングしよう。

仙娥滝

落差 30 m の迫力を眼前に見ることができる。

INFORMATION

-  JR 中央本線甲府駅下車、昇仙峡行きバス
-  中央自動車道「甲府昭和IC」から約 35 分

昇仙峡観光協会
 ☎ 090-8648-0243
 🌐 <https://www.shosenkyo-kankoukyokai.com/>



えらせた新名所、クリスタルファウンテンを過ぎ、新静観橋を折り返してスタート地点に戻ろう。

も

一つのコースは、バス停グリーンライン昇仙峡からスタートし、天鼓林を訪れるコースだ。天鼓林では、限られた場所に立って足を強く踏み鳴らすと、地中から鼓に似た共鳴音が返ってくるという、地盤の固い奥秩父特有の現象が起こる。東屋やベンチもあり、静かな憩いの場所となっている。

天鼓林からさらに下り、さまざまな動物などに見えてくる奇岩を探しながら歩いてみよう。大正14年竣工の風情ある長潭橋で折り返し、スタート地点に戻ろう。なお長潭橋周辺にも路線バス停があるので、そこから甲府駅に戻することもできる。

昇

仙峡は、荒川沿いに遊歩道が整備されており、多くの人が楽しめるウォーキングコースになっている。

まずはバス停・昇仙峡滝上から始めるルートを書く。静観橋を渡って遊歩道で仙娥滝をめざそう。木陰のなかを下るルートとなり、暑い季節も比較的に歩きやすい。仙娥滝は地殻の断層に

よってできた滝で、豊富な水が流れ落ちる様子を間近に見ることができる。滝のしぶきは涼を感じさせ、ひととき暑さを忘れることだろう。さらに進むと、荒川の向こう岸にそびえる覚円峰

が目に入る。花崗岩が風化水食してきた昇仙峡の主峰であり、高さ180mにおよぶ姿は圧巻だ。

巨岩の天然アーチ・石門に着いたら折り返し、再び仙娥滝を過ぎて、水晶街道を歩いてみよう。昇仙峡は「水晶発祥の地」であり、街道には水晶を扱う土産物屋が並ぶ。名物・ほうとうを

いただける食事処などもあり、ひと休みするのもいいだろう。かつてJR甲府駅前にあったものを模してよみが



昇仙峡クリスタルファウンテン
 総重量 600kgの水晶を使った、直径 5m、高さ 5mの噴水。

影絵の森美術館
 世界的な影絵の巨匠・藤城清治氏のほか、日本のゴッホ・山下清氏、大正ロマンを代表する画家・竹久夢二氏の作品などを所蔵。
 ☎ 9:00 ~ 17:00 (休) 年中無休
 ☎ 大人 900 円、中高生 600 円、小学生 500 円、園児 300 円
 ☎ 055-287-2511



©Seiji Fujishiro/Horipro

石門
 巨大な花崗岩でできた天然のアーチは、先端がわずかに離れているのが不思議。



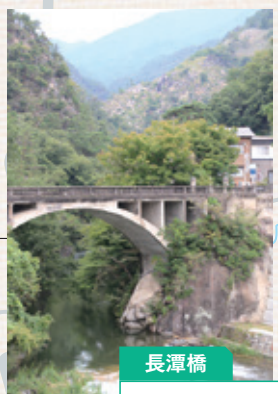
羅漢寺橋
 橋を渡った先には、阿彌陀如来坐像と五百羅漢像が安置される羅漢寺の保管庫がある。



有明橋
 羅漢寺橋まで 1km ほど山道を歩くミニハイキングコースの入り口。



長潭橋
 大正 14 年に竣工した県内最古のコンクリートアーチ道路橋。



A コース
START/GOAL

B コース
START/GOAL

覚円峰
 その名はかつて覚円という僧が数量分の広さの頂上で修行したことに由来するといわれている。

覚円峰 (裏)
 石門付近から見える姿。

天鼓林
 県の天然記念物に指定される景勝地。川のせせらぎを聞きながら、東屋でひと息つける憩いのスポット。



奇岩群
 ふぐ石、はまぐり石、猫石、ラクダ石などたくさんある。いろいろ見つけてみよう。



A コース 約 2.0km 約 30 分
B コース 約 6.0km 約 1 時間 30 分

食 ほうとう



山梨名物。訪れたら一度は食したい。

影絵の森美術館併設「花仙阿」のほうとう。

昇仙峡ロープウェイ

山頂のパノラマ台からは富士山などの絶景が望める。
 ☎ 9:00 ~ 17:30 (20 分間隔で運行。12 月 1 日 ~ 3 月 31 日は ~ 16:30)
 ☎ 年中無休
 ☎ 往復：大人 (中学生以上) 1,300 円、小人 (小学生以下 4 歳まで) 650 円
 ☎ 055-287-2111



※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 等でご確認ください。

暑さに強い体で 熱中症を防ごう！

近年の夏の気温上昇などに伴い、
熱中症による全国の搬送患者は大きく増加しています。
暑さに強い体づくりと適切な対策で、猛暑を健康的に乗り切りましょう！



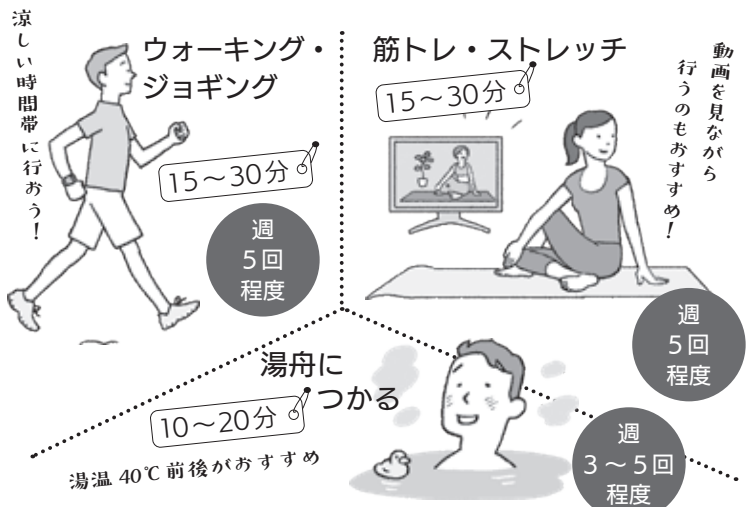
「暑熱順化」で暑さに強い体を！

体を暑さに順応させることを「暑熱順化」といいます。ふだんから運動や仕事、入浴などにより汗をかく習慣があると、体が暑さに慣れ、熱中症を発症しにくくなると考えられています。

暑熱順化には数日～2週間程度かかる一方で、涼しい環境で4日以上過ごすと、暑熱順化の喪失が始まり、熱中症のリスクが高まります。



暑熱順化に有効な方法



熱中症は場所ごとの対策を！

短時間でも熱中症リスク大！

屋外

日傘や帽子を活用し、直射日光を避けましょう。炎天下では、短時間でも熱中症が起こりやすいので、こまめに涼しい場所で休憩をとり、スポーツドリンクや経口補水液（塩分濃度0.1～0.2%）などで水分補給してください。

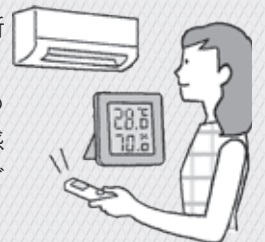


実は熱中症が最も多い

住宅

熱中症の発生場所として最も多いのが住宅です。とくに高齢者に多く、発見が遅れると重症化することもあります。高温多湿になりやすいお風呂場や洗面所、台所で長時間過ごすときは注意が必要です。

水分は1日1.2ℓを目安に、こまめに摂取してください。のどの渇きを感じづらい高齢者や子どもは、「1時間ごと」など時間を決めるとよいでしょう。



暑さ指数 (WBGT) をチェックしよう

| | |
|---------|------|
| 28～31未満 | 厳重警戒 |
| 31以上 | 危険 |

28を超えると
熱中症が増加！

https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php (環境省HP)

エアコンを利用する目安

室温 28℃、
湿度 50～60%を
超えたらエアコンを
使うようにしましょう

暑さで睡眠不足になると
熱中症リスクが高まるので、
就寝中もムリせず利用しましょう

熱中症かも…と思ったらムリしないで！

熱中症の多くは、軽症のうちに対処すれば重症化せずに済みます。右記のような異変を感じたら、すぐに涼しい場所に移動して体を冷やし、スポーツドリンクなどをとって休んでください。水分をとっても体調が回復しないようなときは、病院を受診しましょう。

- ▶ めまい
- ▶ 立ちくらみ
- ▶ 筋肉痛、こむら返り
- ▶ 汗が止まらない など

※自力で水分をとれない、
けいれん、体が熱い、会
話がおかしい、意識がな
いときなどは、すぐに救
急車を呼んでください。

下半身の衰えを解消

デスクワーカーの

ながらトレ

「老化は足から」といわれるように、下半身の筋肉は衰えやすく、座っていることが多いデスクワーカーは、とくに注意が必要です。デスクワーク中にできる下半身のながらトレを習慣にして、下半身の衰えを解消しましょう。

監修:フリーインストラクター 今井 真紀

強化したい下半身の筋肉

太もも前

太もも後ろ

お尻

ふくらはぎ

など

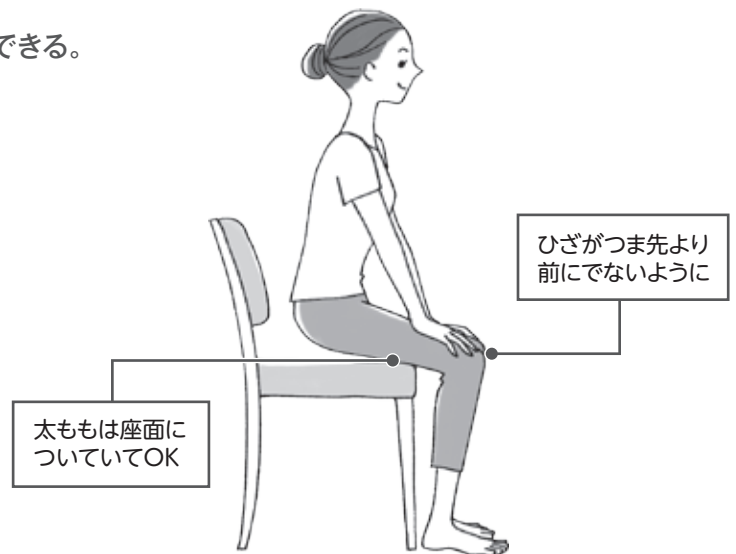
少し腰を浮かすだけで効果十分

ちょっとだけ空気椅子

太ももやお尻の筋肉が鍛えられ、下半身を強化できる。

① 椅子に深く座り、背筋を伸ばす。両足を腰幅くらいに開く。

② お尻を座面から5cmほど浮かせた状態で、1~5分程度保つ。気がついたときに、くり返し行う。



地味な運動でも全身に効果あり

かかとの上げ下げ

ふくらはぎの筋肉が鍛えられ、全身の血流もよくなる。

① 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。両足をまっすぐ下ろし、足裏を床につける。

② かかとを上げて、ゆっくり下ろす。これを30回くり返す。1日2~3セットを目安に行う。



デスクワークのお悩み

足のむくみ解消ストレッチ

座りっぱなしによる足のむくみを解消しよう。

椅子に座り、両足を大きく開く。左手で左内ももを外側へ押し、左肩を入れながら上体を右へひねって30秒保つ。反対側も同様に行う。





夏に旬を迎える野菜は、栄養豊富なだけでなく、カラフルで見た目も華やかです。食卓を彩る夏野菜をたっぷり使った“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ

1人分 535kcal / 食塩相当量 1.5g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22summer01.html>

材料(2人分)

トマト(2cm角切り) ---- 2~4個(400g)
紫玉ねぎ(みじん切り) ---- 1/4個(50g)
豚もも肉(薄切り) ---- 150g
酒 ---- 大さじ1/2
パスタ(乾燥) ---- 160g

A にんにく(すりおろし) ---- 1/2かけ分
粗挽き黒こしょう ---- 適量
しょうゆ ---- 大さじ1/2
塩 ---- 小さじ1/4
オリーブオイル ---- 大さじ1/2
大葉(千切り) ---- 10枚
すりごま ---- 小さじ1

作り方

- 1 パスタを茹でる湯を準備しておく。トマトと紫玉ねぎをボウルに合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 豚もも肉に酒をふり熱湯で茹でる。茹で上がったザルにあげ、1のボウルに入れて野菜と合わせる。
- 3 パスタを袋の表示時間どおりに茹でる。
- 4 パスタが茹で上がったなら冷水にとって水気を切り、パスタに2とAを加えて和える。
- 5 皿に盛り付け、仕上げに大葉をそえてすりごまをふる。

栄養メモ

パスタ料理などで不足しがちなのが「たんぱく質」です。豚肉を使い、野菜もたっぷりと加えることで、一皿でもバランスのよい食事に仕上がります。豚肉に含まれるビタミンB1は糖質の代謝を助ける働きがあり、麺類やご飯を効率よくエネルギーに変えてくれます。



レシピ開発

今村 結衣 (管理栄養士)

撮影・スタイリング

Tokyo Trend Kitchen



鮭と夏野菜のアクアパッツァ

1人分
247kcal / 食塩相当量 1.8g

材料 (2人分)

| | | | |
|----------------------|--------------|-------|---------|
| オリーブオイル | 大さじ 1 | 塩 | 小さじ 1/4 |
| にんにく (輪切り) | 1 かけ分 | 黒こしょう | 適量 |
| 生鮭 | 2 切れ (200g) | 白ワイン | 大さじ 2 |
| あさり (砂抜き済み) | 1 パック (200g) | バジル | 5 枚程度 |
| ミニトマト (2 等分) | 4 個 | レモン | 1/8 個 |
| しめじ (手でほぐす) | 1/2 パック | | |
| ズッキーニ (長さ 4cm の四つ割り) | 1/2 本 | | |
| 黄パプリカ (乱切り) | 1/4 個 | | |

作り方

- 1 中火のフライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、生鮭を皮目から入れて1~2分焼く。
- 2 鮭を裏返し、あさり、ミニトマト、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカを加える。
- 3 塩と黒こしょうをふり、白ワインを回しかけてフタをしたら弱火で加熱する。
- 4 あさりの殻がしっかりと開いたら火を止め皿にうつす。
- 5 手でちぎったバジルのをせ、レモンを搾り回しかける。

☑ 栄養メモ

あさりやミニトマト、しめじ、ズッキーニはグルタミン酸などの「うまみ」を豊富に含む食材です。これらの食材を組み合わせることで、うまみが塩気をカバーし、減塩効果につながります。また、**にんにく**や**バジル**といった香り高い食材を使うことも減塩に効果的です。

🍃 野菜をおいしく食べるコツ

夏の体にぴったりの夏野菜で食卓を華やかに

夏の暑い時期は、汗によって体から水分やミネラルが失われやすくなります。夏野菜はそんな体にぴったりの食材。**トマト**や**きゅうり**、**ズッキーニ**といった、水分をたっぷりと含んだみずみずしい野菜が豊富です。赤や黄色と鮮やかな色の野菜も数多くあり、少し料理に取り入れるだけで食卓をパッと華やかにしてくれます。

生で食べてもおいしい野菜が多いのも夏野菜の魅力のひとつ。夏場の暑いキッチンでも短時間で料理を仕上げることができます。夏バテを感じる時にも、夏野菜を積極的に取り入れて野菜不足を解消していきましょう。夏野菜と相性のよい**調味料は「油」**。組み合わせることで、油でコーティングされ、つややかな見た目になります。夏野菜に含まれるビタミンAやビタミンEといった脂溶性ビタミンの吸収を促進するというメリットもあり、おすすめの組み合わせです。

健保組合の保健事業の取り組みについて(2)

「健康オンライン(WEB)セミナー」を7月より開始しました!

①15分間の健康ランチセミナー (毎月開催)

東急スポーツオアシス専属の管理栄養士や健康運動指導士による、健康に関する身近なテーマを取り上げた15分間レクチャー。

毎月第4水曜日(祝日:翌営業日)12:30~12:45に開催。ランチやコーヒースタイルしながら、気軽に受講してください。



②自宅で RIZAP セミナー 8月20日(土)開催



RIZAP社のトレーナー講師が登場し、健康に必要な食事やトレーニングに関して学ぶセミナー。

参加できなかった方は、健保組合ホームページ掲載のアーカイブ(録画)配信を視聴してください。

(期限:10月9日)

『家庭の医学』がWebで無料閲覧できるようになりました!

かつて一家に一冊あった『家庭の医学』アプリ版がリリースされ、PCやスマホで閲覧できるようになりました。体調不良を感じたとき、子どもの具合が悪くなったとき、どの専門の病院を受診したらよいか、病院に行きたくてもコロナ禍ではなかなか行けない……。

そのようなとき、役立つのが『みんなの家庭の医学』アプリです。病気・症状に加え、妊娠/出産・応急処置・医療のかかり方などの情報、全国医療機関(診療科、専門医など)の検索ができます。また、みんなのお悩みQ&Aも掲載しています。



健康に関するお悩みについては、医療専門職が電話等で相談に応じます。

TEL: 0120-726-116

受付時間: (健康相談) 24時間365日

(心の相談) 平日 9時~21時

土曜日 10時~18時

(日祝日・1/1~3休み)

(運営会社) 株式会社保健同人社

アプリのインストール・ユーザー登録方法、

詳細内容は、当健保組合のホームページをご参照ください。



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、保健事業のひと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 医療機関については、窓口で の支払いは不要です。(補助限 度額超過の場合、超過分を後 日請求します) |
| 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 | |
| 婦人科検診 (子宮がん・乳がん検診) | ・被保険者 ・被扶養者である配偶者 | 子宮がん・乳がん検診 上限各々 5,000円 (35歳未満は、上限各々 10,000円) | ・上記以外の健診については、 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。 |

- ・対象年齢は年度ベース。(健診時でなく当年度3月31日時点で35歳以上・未満)
- ・補助申請手続き、受診時の留意事項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

2022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・住友成泉・住友商事健康保険組合、特例退職被保険者です。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

10月より インフルエンザ予防接種の 補助金申請を電子化

Web(KENPOSシステム)で、申請書および領収書を提出。

紙ベースでの書類の郵送は不要となります。

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





タオルを使って“体を動かす”

少し運動を意識した トレーニングをしてみよう

タオルを使うことで、正しいフォームをとりやすくなったり、
力が入りやすくなったりします。
今回は、タオルを使った簡単な運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅のできる
トレーニング

今回は、タオルを
使います！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



片脚タオル拾い

左右各10回

ターゲット
体幹&
下半身

1 床にタオルを
置き、離れて
片脚で立つ



2 立っている脚と同じ側の手で
タオルを触り、戻す

勢いをつけてはいけません。
グラグラしないようにゆっくりと
コントロールしましょう。



後ろの脚を上げる
とGOODです。

NG

背中を丸めると効果が
半減してしまいます。



タオル 押し込み腹筋

10回

ターゲット
お腹

1 仰向けの状態で両脚を上げ、
両手で持ったタオルを
ももに当てる

膝は曲げ、床と垂直になるように
上げましょう。



2 上体を起こしながら、
タオルを強く押し込む



もも裏 タオルストレッチ

左右各30秒

ターゲット
もも裏

1 仰向けの状態で片脚を上げ、
両手で持ったタオルを
足の裏にかける



2 片足を天井に向けて
押し上げる

痛みを感じない程度の位置でキープします。



余裕のある人は
つま先を頭のほうへ……
倒しましょう。

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22summer01.html>



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>