

# 健保だより



- p.2 2022年度決算報告
- p.3 健保組合の保健事業の新たな取り組みについて
- p.4 病気の早期発見は、お金の負担軽減に
- p.5 健康づくりの正しい知識が身につく
- p.6 血管をしなやかに保つ生活術
- p.8 八幡平
- p.10 かかりつけ医がいると、損しません
- p.11 「食べる量の減らし過ぎ」はヤセない
- p.12 高血圧予防レシピ
- p.14 HEALTH INFORMATION
- p.15 事務局からのお知らせ
- p.16 太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善



2022年度

## 決算報告

2022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)

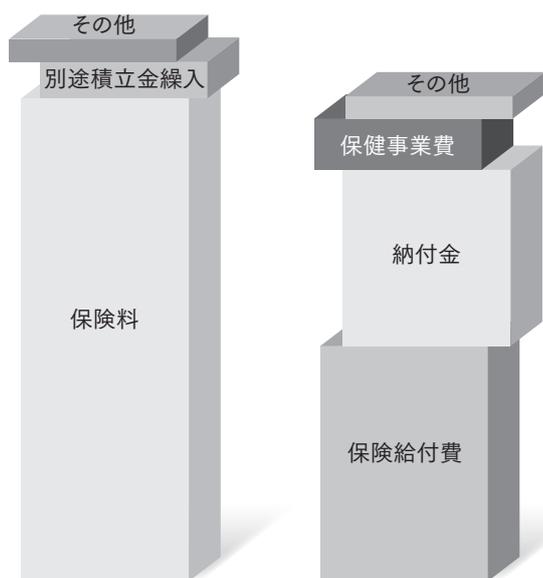
科目	決算額	予算比
保険料	6,620	▲ 17
別途積立金繰入	500	▲ 100
その他	311	▲ 8
収入合計	7,431	▲ 125
収支差引残	786	+ 402
経常収支残	163	+ 486

(単位:百万円)

科目	決算額	予算比
保険給付費	3,224	▲ 214
納付金	2,414	▲ 77
保健事業費	702	▲ 208
その他	305	▲ 28
支出合計	6,645	▲ 527

## 収入

## 支出



2022年度は、経常収支が予算時▲323百万円に対し、決算では+163百万円でした。

予算比約5億円増の主な要因は、健康保険収入がほぼ予算どおりに対し、支出では、保険給付費は1人当たりが増加しているものの被保険者数の減少により約2億円減少、総合健診・重症化予防等予備枠の未消化などで保健事業費が約2億円減少、納付金が約1億円減少したことがあげられます。

## ※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、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	708	+22
前年度繰越金	27	0
準備金繰入	50	0
雑収入	0	
収入合計	785	+22
収支差引残	234	+34

(単位:百万円)

科目	決算額	予算比
介護納付金	551	▲ 11
保険料還付金	0	▲ 1
雑支出	0	0
支出合計	551	▲ 12

収支差引残高は予算比34百万円の改善ですが、この黒字は、2020年度に組合分割による約5億円の納付金の減額調整が行われたことが大きな要因です(2023年度はその調整がないため、収支は厳しい見通し)。

# 健保組合の保健事業の新たな取り組みについて

## 医療データの分析と重症化予防

健保組合は、皆様の定期健診の結果と診療データより、健康リスクに応じた重症化予防を行っています。

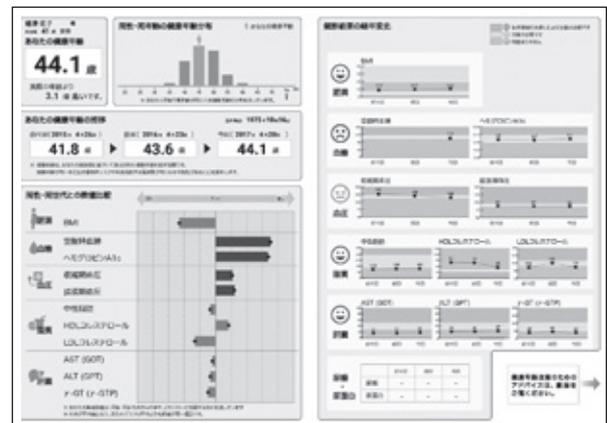
- 1. 特定保健指導(メタボ)リスク → 生活習慣改善プログラム<4月・8月・12月に実施>
- 2. 受診勧奨リスク(未通院者) → 受診勧奨通知<9月>
- New** 3. 生活習慣病で通院中で重症化リスクが高い → 医療機関と連携した保健指導プログラム<9月>
- New** 4. 慢性腎臓病(CKD)リスク → 受診勧奨通知<9月>

	特定保健指導	受診勧奨
①空腹時血糖	100mg/dL以上	126mg/dL以上
②HbA1c	5.6%以上	6.5%以上
③収縮時血圧(高血圧)	130mmHg以上	160mmHg以上
④拡張時血圧(低血圧)	85mmHg以上	100mmHg以上
⑤中性脂肪	150mg/dL以上	300mg/dL以上
⑥HDLコレステロール	40mg/dL未満	35mg/dL未満
⑦LDLコレステロール	—	180mg/dL以上

※左記①②が糖尿病、③④が高血圧症、  
⑤～⑦が脂質異常症のリスク要素。

※生活習慣改善プログラムは、上記の特定保健指導  
リスクに加え、腹囲またはBMIで判定。  
(腹囲：男性 85cm以上、女性 90cm以上  
BMI: 25以上)

## 「健康年齢レポート」をお届けします

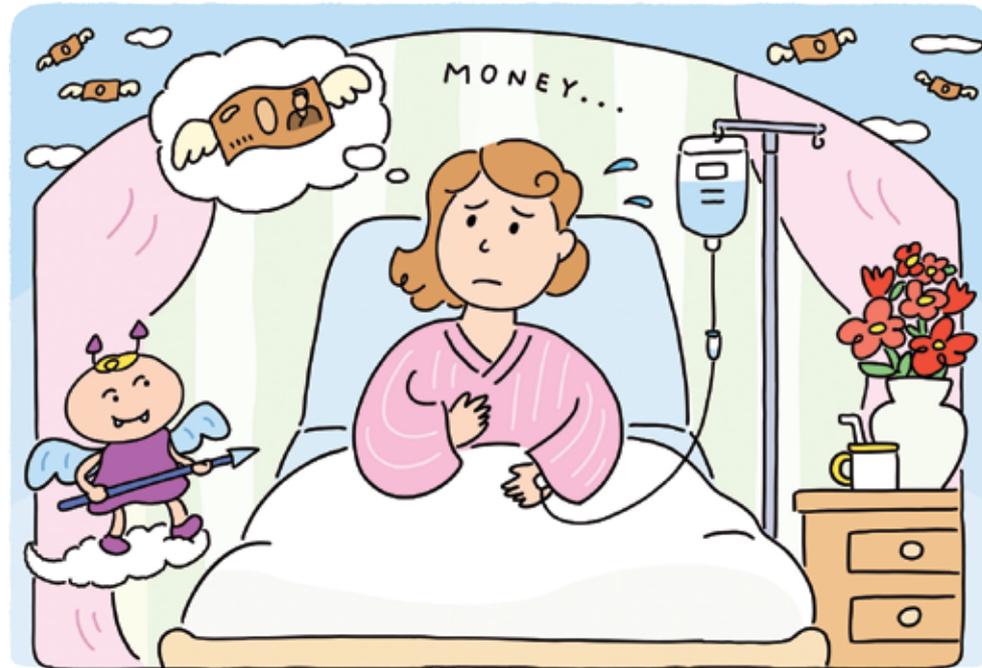


35歳以上の被保険者の方に、9月初旬に「健康年齢レポート」を配布しています。

健康年齢とは、健康診断の結果に基づき、「あなたのカラダは何歳相当なのか」を統計的に判定したものです。同性・同世代の健康数値との比較、各数値の状態について、ご確認ください。

### 別冊【ポニャロの「メタボ謎解きミステリー」】をお届けします。

生活習慣病の元凶であるメタボに関する謎を、探偵キャラクターとともに楽しみながら解き明かす、健康解説書です。本書を活用して、健康リテラシーの向上とともに、生活習慣改善の行動につなげていただければ幸いです。



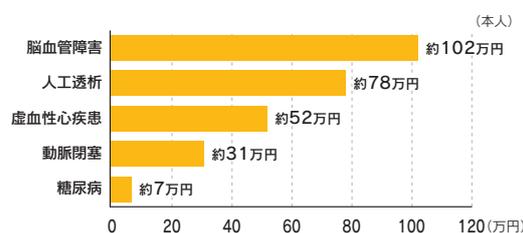
## 病気を見逃すと、将来こんなお金の心配が…

### 重症化すると医療費が高額に

人工透析や脳血管障害で入院すると、1回の入院で数十万～百万円超※の高額な医療費がかかると推計されています(下図)。これらの疾患は、肥満や高血糖などが悪化することで引き起こされます。早期発見・改善のチャンスを見逃すと、将来高額な医療費がかかるかもしれません。

※入院患者1人にかかる、入院してから退院までの医療費の推計。健康保険適用前の金額。

生活習慣関連疾患別にみた推計1入院当たり医療費



健康連「令和元年度生活習慣関連疾患医療費に関する調査」より作成

### 病気で働けなくなると収入減にも

離職経験がある人に離職理由を聞いた調査では、定年や契約期間の満了を除くと「健康がすぐれなかったから」の理由が最も多くなっています。病気により働くことができなくなったり、通院や治療により働く時間が短くなったりすると、収入が減少する可能性もあります。

#### 離職経験がある方の主な離職理由

- 男性**
- 1位 定年のため(30.5%)
  - 2位 契約期間が満了したから(19.3%)
  - 3位 **健康がすぐれなかったから(10.5%)**
  - 4位 年金を受給し始めたから(6.1%)
  - 5位 解雇されたから(4.4%)

- 女性**
- 1位 定年のため(14.5%)
  - 2位 **健康がすぐれなかったから(14.2%)**
  - 3位 契約期間が満了したから(10.9%)
  - 4位 家族の介護・看護のため(7.1%)
  - 5位 労働条件が不満になったから(4.7%)

厚生労働省「第13回中高年齢者縦断調査の概況」より引用

病気は、進行するほど体に負担となり、治療費などのお金もかかるようになります。将来の負担を減らすためにも、毎年欠かさず特定健診を受け、病気を早期に発見しましょう。

# 病気の早期発見は、お金の負担軽減に

どんな効果がある？

## 特定保健指導

# 健康づくりの正しい知識が身につく

自己流のダイエットや無理な食事制限でリバウンドをしてしまった経験はありませんか？  
特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの専門家のもとで効果的な健康づくりができます。



### 特定保健指導では専門家から信頼できる情報を得られる

現在は、インターネットでさまざまな医療・健康情報を得られるようになりました。しかし、なかには科学的根拠のない情報もあり、かえって健康に悪影響を及ぼす可能性もあります。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの国家資格を持った専門家から、信頼度の高い情報を無料で得ることができます。また、一方的なアドバイスではなく、あなたのライフスタイルを理解し無理なくできる方法をご提案します。特定保健指導に参加すると、その後の生活でもずっと活かせる健康づくりの知識が身につきます。



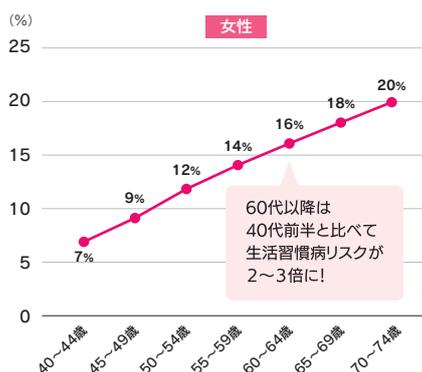
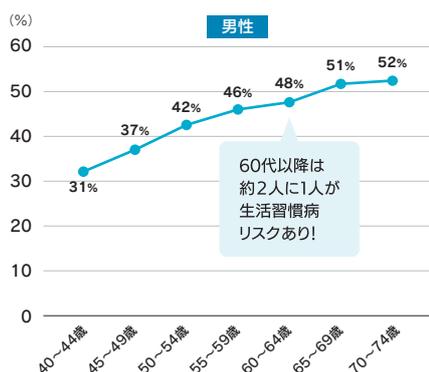
### 将来の生活習慣病リスクには今から備えよう

特定健診を受診した人のうち、メタボリックシンドローム※該当者・予備群の割合は男女とも年齢を重ねるにつれて右肩上がりに増加しています(下図)。今は自覚症状がなくても、年齢とともに生活習慣病リスクが高まることを知っておきましょう。

特定保健指導の対象となった人は、現時点ですでに生活習慣病リスクが高い状態です。さらに進行すれば、虚血性心疾患や脳血管障害、糖尿病の合併症など深刻な状態を招く可能性があります。これからの健康維持に役立つ知識を身につけるためにも、ぜひ特定保健指導をご活用ください。

※内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい状態。

#### メタボリックシンドローム該当者および予備群者の割合



厚生労働省「2021年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況」より作成

今日から  
できる

## 生活改善法

# 血管をしなやかに保つ 生活術

血圧が高くなってきたら取り入れたい

監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

血圧が高めでも、それ自体には症状はありません。しかし、症状がないからといって放置してしまうと、心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病などの原因にもなる恐ろしい病気であることをご存じですか？

健診の結果、

収縮期(最高)血圧: **130mmHg** 以上または、  
拡張期(最低)血圧: **85mmHg** 以上なら

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※病院での最高血圧が140mmHg以上、もしくは最低血圧が90mmHg以上だと高血圧と診断されます。

歳をとると、血圧は上がりやすくなる

血圧とは血液が血管の壁に与える圧力のことで、血液量が増えたり、血管が細くなったり硬くなったりすると血圧が上がります。若いころは、血管がしなやかで弾力もあるため、血圧が上がりにくいのですが、加齢とともに血管の柔軟性が失われて硬くなることで、年々血圧が上がりがやすくなります。

血圧が高めの状態そのものが血管の壁にダメージを与え、動脈硬化を加速させます。動脈硬化が進むと血流が滞り、全身に悪影響を与えますが、最も深刻な影響を受けるのが脳と心臓、腎臓です。これら

## GOOD! 今日からできる改善法

スープを全部残すと2~3gの減塩!



塩分をとりすぎると、塩分濃度を調整しようと血液中の水分量が増え、結果的に血液量が増加します。すると、血管への圧力が高まって血圧が上昇します。

人が生きるために必要な食塩は1日たったの1.0g程度。厚生労働省は1日の食塩摂取量の目標値を男性7.5g・女性6.5g未満\*としていて、これを超えた分は血液量の増加から高血圧を招く原因になります。

\*高血圧の人は6.0g未満

### 改善法1…減塩

- 麺類のスープは飲み干さずに残す
- ドレッシングや調味料は極力足さず、必要なときは上からかけず小皿に入れて少量つける
- 柑橘やスパイスで風味を足して味にアクセントをつける
- いつも腹八分目を心がける
- 塩分の排出を助けるカリウムを多く含むほうれん草や小松菜、バナナやメロンなどの野菜や果物、豆類を積極的に食べる

## BAD!

CHECK  
こんな人は要注意!

CHECK  
麺類のスープを飲み干す



CHECK  
デスクワークが中心で運動習慣もない



CHECK  
喫煙者である



CHECK  
ズボンやスカートのサイズが年々上がっている



## 「ブルーマンデー」に要注意!

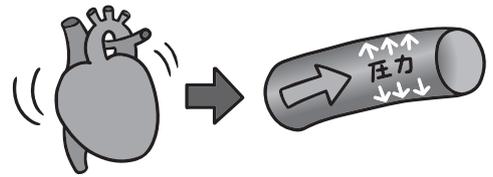
30～60代前半のビジネスパーソンを中心に、月曜日の午前中、とくに午前10時ごろに心筋梗塞や脳梗塞といった心血管系の急性疾患が多いことをご存じでしょうか? 休み明けの午前中は、休日の夜更かしや過剰な飲酒、過食などで負荷が蓄積していることに加え、仕事が再開するストレスや緊張によって、血圧が上昇しやすいためだと考えられています。

金曜日の午後は元気が出て週末は楽しく過ごせるのに、日曜日の夕方から憂鬱になってしまう。そんな「ブルーマンデー症候群」や「サザエさん症候群」気味の人は要注意。

休日も規則正しく過ごし、休み明けの午前中は無理をしすぎないように仕事量を調整することも大切です。



## ● 高血圧ってどんな状態?



血液量が増加したり、血管が細くなったり硬くなったりすることで、血管の壁にかかる圧力が高くなった状態です。放置すると**血管にダメージを与えて動脈硬化を加速**させます。

の臓器に負担がかかると、突然死や寝たきりを招くような重大な病気を引き起こします。血圧が高めでも自覚症状はないので、毎年健診を受け、経年変化を確認することが大切です。基準値を超えたり、年々上昇したりするときは血管がダメージを受け、動脈硬化が進みやすい状態です。しなやかな血管を保つことが高血圧予防につながりますので、下記を参考に生活習慣を見直してみてください。



脂肪細胞

脂肪細胞から悪玉物質が出る  
 ▶ ホルモン分泌が乱れる  
 ▶ 血圧が上がる

肥満の人は高血圧のリスクが2～3倍高まるといわれており、とくに腹囲が基準値(男性85cm・女性90cm)を超えて内臓脂肪型肥満になると、脂肪細胞から分泌される悪玉物質によって血圧を調整するホルモンの分泌が乱れ、高血圧のリスクが高まります。

タバコに含まれるニコチンには強力な血管収縮作用があり、喫煙後は15分程度、血圧の上昇が続くといわれています。また、アルコールやカフェインの過剰摂取も血圧を上げる原因になるので、適量を守って楽しみましょう。

「NO(一酸化窒素)」という物質には、血管をしなやかに保ち、血圧を安定させる働きがあります。NOは血流が速まったときに産生が促されるため、軽く汗ばむ程度の運動を習慣にすると、NOの効果で高血圧の予防・改善が期待できます。一方、筋トレなどのきつすぎる運動や長時間の座りっぱなしは血圧上昇リスクになるので注意しましょう。

### 改善法4…減量

- 定期的に体重を量る
- 運動や食事内容の見直しによって無理なく減量する
- 肥満の人は、3～6か月かけて体重を3～5%減らすことで、血圧の改善効果が見込める

### 改善法3…禁煙など

- 自力での禁煙が難しい場合は、禁煙外来や禁煙補助薬も活用して早めに禁煙する
- アルコールは適量(グラスワインで男性1日2杯・女性1日1杯程度)を守る
- コーヒーは1日3杯までなど上限を決めて楽しむ

### 改善法2…NO(一酸化窒素)の産生増

- 通勤で+5分・昼休みで+5分・買い物で+5分など、無理なく歩行時間を増やす
- 歩行時は、速歩きをしたり、坂道や階段を選んだりして、軽く汗ばむ程度に強度を上げる
- 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、こまめに席を立ったり、姿勢を変えたりする



# 八幡平



## 八幡沼

八幡平の池沼の中で最も大きい火口湖。アオモリトドマツ（オオシラビン）の原始林と湿原に囲まれた高山植物の宝庫。周囲1.5kmで、木道に沿って沼を一周すると約1時間ほど。

「日本百名山」「花の百名山」に選ばれた八幡平は、なだらかな山容の高原台地。涼しい風を感じながら、壮大な湿原風景と多様な高山植物の中を歩く、自然いっぱいウォーキングを堪能しよう。

## 八

幡平は登山口が山頂付近にあるため百名山の中では登るのが容易な部類に入るが、茶臼岳から向かうルートでは途中悪路もあるため、トレッキングシューズでスタートしたい。

まずは八幡平アスピーテライン沿いにある登山口から茶臼岳を目指す。1時間弱の道のりだが、滑りやすいところもあるので注意して歩こう。茶臼岳山頂からは岩手山や八幡平の雄大な景色が望める。山頂でひと息ついたら黒谷地湿原へ。ごろごろとした石の中を歩いていくので、足をとられて転ばないように。黒谷地湿原展望台では広々とした湿原をゆったり眺めることができる。続いて向かうのは源太森。八幡平の高台になっており、開放感のある景色を楽しむことができる。

八幡沼へ向かう途中から平坦な木道となり、歩きやすくなる。高山植物を眺めながら八幡沼、ガマ沼、八幡平山頂、鏡沼と巡り、八幡平山頂レストハウスにたどり着けばゴールだ。八幡平周辺は名湯が多い。歩き疲れた足を癒すには事欠かないはずだ。

※八幡平は体力に応じたルート選択が魅力。観光協会などでウォーキングマップを入手し、自分に合ったルートを探してみよう。

## INFORMATION

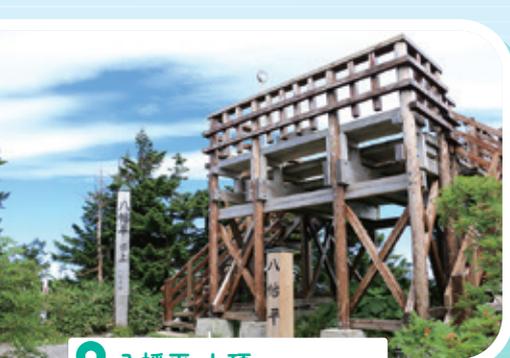
JR 盛岡駅から岩手県北バスで約2時間、茶臼口バス停下車

松尾八幡平 IC から約40分

八幡平市観光協会  
☎ 0195-78-3500  
(松尾八幡平ビジターセンター内)

HPIはコチラ





### 八幡平 山頂

標高1,613m。八幡平の名のとおり、山頂は平ら。展望台が設置されているが、周囲は木々に覆われている。



### 源太森

八幡平を代表する眺望スポットの1つ。高台に上がると八幡平を見下ろせる。



茶臼岳登山口～源太森間は悪路も。



### 黒谷地湿原

池塘が点在し、高山植物が多く見られる天然のお花畑。黒谷地バス停から向かえば往復約30分。途中には湧き水「熊の泉」がある。※池塘…高層湿原にできる池沼のこと。



八幡沼周辺～八幡平山頂レストハウスは木道等が整備され歩きやすい。



アオモリトドマツの球果



### ガマ沼

八幡沼の向かいにある周囲500mの小さな沼。ガマ沼越しに岩手山が見える。



### 鏡沼

近年「八幡平ドラゴンアイ」として注目される沼。5月中旬～6月中旬に運がよければ見ることができる。



### 茶臼岳

標高1,578m。山頂は突き出るように開けており、眺望抜群。岩手山や秋田駒ヶ岳などの山並みが広がる。



約7.5km 約3.5時間/約13,000歩

### 温泉



### 藤七温泉 彩雲荘

東北でもっとも高い標高にある温泉。源泉かけ流しのにがり湯。

- 🕒 8:00～16:00 (日帰り入浴)
- 👤 大人650円、小学生以下350円
- 🌐 <https://www.toshichi.com/>
- ❄️ ※冬季休業

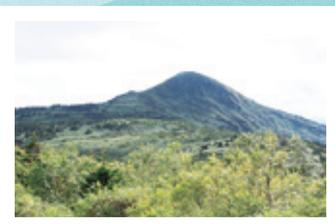


### 源太岩

八幡平アスピーテラインの途中にあり、ビュースポットになっている。

### 巻岳

八幡平の眺望スポットの1つ。登山口から30分ほどで登ることができる。八幡平から藤七温泉に向かう途中に登山口がある。



### Sightseeing ひと足のぼして



### 松尾八幡平ビジターセンター

八幡平アスピーテラインの岩手側の入口にあり、八幡平地域周辺の情報発信を行っている。

- 🕒 9:00～17:00
- 🗓️ 毎週水曜日(冬季)、年末年始
- ☎️ 0195-78-3500

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



# かかりつけ医がいると、損しません

同じ病気なのに些細な理由で病院を転々としたり、なんとなく安心だからといきなり大病院を受診したりするのは、はっきり言って医療費のムダです。

## 初診料がムダになる

### はしご受診

病院を転々すると、そのつど初診料がかかります。初診料は再診料の約4倍です。また、検査も繰り返されるため体に負担がかかるだけでなく、治療の遅れにもつながります。



それと、いきなり大きな病院に行くのはもっとダメ。紹介状がないと他に料金がかかるわ。なんとプラス7,000円以上!

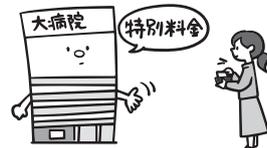
そもそも緊急性の高い患者が行くところよ



## 特別料金が別途かかる

### いきなり大病院

紹介状を持たずにいきなり大病院（一般病床200床以上など）を受診すると、「特別の料金」（7,000円以上）がかかります。かかりつけ医に紹介状を書いてもらい大病院を受診すれば、この特別料金はかかりません。



## ＼かかりつけ医を持とう！／

かかりつけ医とは、健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門医・専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことです。ふだんの状態をよく知っていてくれるため、ちょっとした体調の変化にも気づいてもらいやすく、病気の早期発見・早期治療にもつながります。

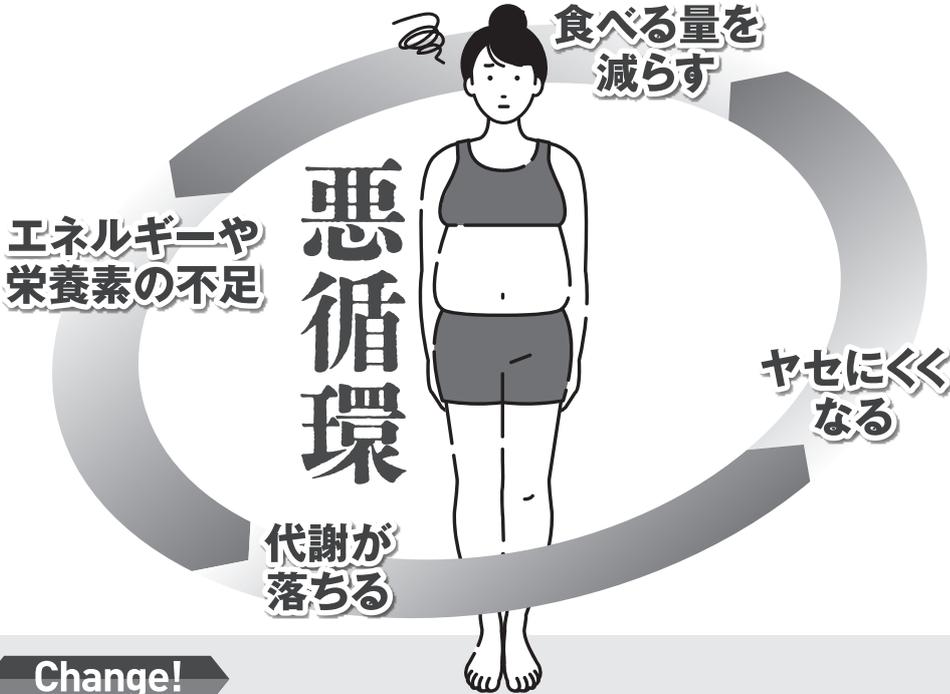
かかりつけ医を持つためには、患者も積極的にコミュニケーションをとることが必要です。健康や治療内容について不安に思ったことは相談し、信頼できそうな医師かどうかを見極めるとよいでしょう。自宅や職場の近くにあり、あまり専門分野に特化していない診療所やクリニックから探してみましょう。

# エネルギーや栄養素が不足すると代謝が落ちる

「摂取エネルギー<消費エネルギー」がヤせる基本。ふだん食べ過ぎていた人が食べる量を減らし、摂取エネルギーを適正にすることは健康的にヤせることにつながります。

しかし、食べ過ぎていないにもかかわらず食べる量を減らしていると、慢性的に摂取エネルギーや必要な栄養素が不足します。すると、体はその状況に対応しようと筋肉を削るなどして代謝を落とすため、ますます「食べ過ぎていないのにヤせない」ということになります。

食べる量を減らすのではなく、代謝のよい体を作るために必要な栄養素がきちんととれる食事に直しましょう。



「食へ過ぎていない人が、ヤせないからと食べる量を減らしたり、野菜中心の偏った食事をする」とますますヤせにくくなります。食べる「量」ではなく「中身」を見直しましょう。

# 「食べる量の減らし過ぎ」は

# ヤせない

監修：管理栄養士 徳田泰子

## Change!

### 「高たんぱく質・中糖質・低脂肪」を心がけよう

代謝を上げるためには、筋肉などの材料になるたんぱく質を積極的にとることが大切です。

糖質は減らしすぎるとエネルギー不足になるため適量を取り、脂質はなるべく減らします。

この「高たんぱく質・中糖質・低脂肪」を心がけることに加え、たっぷりの野菜からビタミン・ミネラルをとみましょう。

#### たんぱく質

- 肉や魚、卵、大豆製品などからまんべんなくとる。
- 1日の摂取量の目安は、体重1kgあたり1g。体重60kgだと1日60g。これを3食に分けてとる。

食品に含まれるたんぱく質 約60gの例

朝食		昼食	夕食	
牛乳1杯 (200ml)	ゆで卵1個 (50g)	豚ロース肉(焼き) (80g)	鮭1切れ(焼き) (70g)	納豆1パック (50g)
6.6g	6.3g	21.4g	17.6g	8.3g
= 60.2g				

\*出典：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

#### 糖質

- ごはんやパン、めん類などの炭水化物からとる。低脂肪なのはごはん。
- ごはんは1食あたり茶碗1杯程度が目安。



#### 脂質

- 肉や魚、調理油などから摂取できるため、あえてとる必要はない。

## 豚もも肉のソテー

## フレッシュトマトとピーマンのソース

1人分 218kcal 塩分 1.4g

調理時間 20分



### 材料(2人分)

A ピーマン(1cm角)----- 1個  
トマト(1cm角) --- 小1個(100g)  
玉ねぎ(みじん切り)----- 1/4個  
にんにく(みじん切り) ----- 1/2片  
塩 ----- 小さじ1/4  
レモン果汁 ----- 小さじ1/2

豚もも肉(薄切り) ----- 200g  
しょうゆ ----- 大さじ1/2  
オリーブオイル ----- 小さじ1

### 作り方

**下準備** Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① 豚もも肉にしょうゆをもみ込む。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルをなじませて、①に火が通るまで3分ほど炒める。
- ③ 器に豚肉を盛り付け、Aをかける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

## なすとハムの粒マスタード和え

1人分 55kcal 塩分0.8g

調理時間 10分



### 材料(2人分)

なす ----- 2本  
 オリーブオイル ----- 小さじ1  
 ハム ----- 1枚  
 粒マスタード ----- 小さじ2  
 しょうゆ ----- 小さじ1

### 作り方

- ① なすはヘタを落とし縦4等分に切ってオリーブオイルをからませ、600Wのレンジで3分加熱する。ハムは放射状に8等分に切る。
- ② なすの粗熱がとれたら軽くしぼり、ハム、粒マスタードとしょうゆで和える。

## ミルクプリン

1人分 159kcal 塩分0.4g

調理時間 10分

(冷やす時間は除く)



### 材料(3人分)

粉ゼラチン ----- 5g  
 水 ----- 大さじ2  
 牛乳 ----- 300cc  
 練乳 ----- 大さじ4  
 キウイ(1cm角) ----- 1/2個

### 作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 小鍋に牛乳(半量)と練乳を入れ、沸騰直前まで温め、火を止めて①のゼラチンを加え溶かす。  
※早く冷ますために温める牛乳は半量にしています。ただし、次の日以降に食べる場合はすべて加熱してから調理してください。
- ③ ②を保存容器に移し、残りの牛乳を加え冷蔵庫で3時間ほど冷やす。器に盛り付け、キウイをのせる。



## 塩分を控えるためのポイント

● 今や国民病といわれる「高血圧」。日本人の高血圧患者は4,000万人以上だそうです。高血圧を放置しておくと、動脈硬化の引き金になり、やがて心臓病や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまいます。また腎臓にも負担がかかるため、腎臓病を引き起こす可能性も。すでに血圧高めの方は生活習慣の改善が必要です。

まずは血圧を上げる要因のナトリウム(=食塩)の量を見直すことが重要です。目安として1日の食塩摂取量を6g未満に抑えます。日本人の平均摂取量が10g前後なので、慣れないうちは少し厳しく感じるかもしれませんが、薄味でも香りや酸味などを加えることで、無理なく食塩量を減らせます。

### ▶▶ 豚もも肉のソテー フレッシュトマトとピーマンのソース

肉にはしょうゆで軽く下味をつけるだけ。焦げたしょうゆの香ばしさに、ソースのトマトとレモンの酸味、ピーマンの清々しい青い香りが豚肉のコクとよくあいます。ピーマンには、体内の余分なナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があるカリウムが含まれています。

### ▶▶ なすとハムの粒マスタード和え

粒マスタードの風味と酸味で薄味でも満足できる仕上がりです。なすに含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出してくれる働きがあるので、塩分をとりすぎたときの調整に役立ちます。そのため、塩分のとりすぎが原因となるむくみの解消や、高血圧の予防に役立ちます。

### ▶▶ ミルクプリン

牛乳はカルシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含む食品です。これらの成分が、血管を健康に保ち、体内の塩分を排出させることで、血圧を下げる効果があります。

# 1日8,000歩以上、週1～2日でも死亡リスク低下

健康維持のために推奨されている目標歩数は1日あたり8,000歩以上ですが、京都大学などの研究グループは、週1～2日の頻度でも、1日あたり8,000歩以上歩くことで健康に良い影響が得られることを明らかにしました。

これまでの研究で1日8,000歩以上歩く人は死亡率が低くなることはわかっていましたが、週に数日だけ歩く場合の健康への影響についてはわかっていませんでした。そこで、京都大学とカリフォルニア大学の研究グループは、2005～2006年に行われたアメリカの国民健康栄養調査のデータを活用し、20歳以上の男女約3,000人（平均年齢50.5歳）が1週間で8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡リスクとの関連を分析しました。

その結果、1週間に8,000歩以上歩く日数が多い人ほど、10年後の死亡率と心血管疾患\*の死亡率（心血管死亡率）が低下していることが示されましたが、研究グループは、1日

あたり8,000歩以上を週1～2日歩いている人は、週3日以上定期的に歩いている人とほぼ同じ程度の死亡リスク低下が認められると指摘しました。

研究グループは、週に数日間だけ歩く習慣を取り入れることで健康に良い影響が期待できるとしています。

最近では歩数をカウントできるスマートフォンやウェアラブルデバイスなどもあります。健康維持のため、週に1～2日でも1日8,000歩以上歩く習慣を取り入れましょう。

※心血管疾患：心臓や血管の機能異常によって引き起こされる病気の総称。

## ●1日8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡率

※週に1日も歩いていない人と比較した場合の低下率

	死亡率	心血管死亡率
週1～2日	14.9%低下	8.0%低下
週3日以上	16.5%低下	8.4%低下

ほぼ同程度のリスク低下効果あり



『1週間の歩行パターンと死亡リスクの関連を明らかに - 週2回しっかり歩くことで健康は維持できるか?』（京都大学）より

## HEALTH INFORMATION

**注意!** ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

# 寝る直前の満腹ごはんとアルコール

### あなたはこんな習慣ありませんか？

☑ 残業で帰宅が遅くなったときでも満腹になるまで夕食をとる。



☑ 就寝前に小腹がすいてスイーツやカップ麺を食べてしまう。



☑ 夕食を遅い時間にとるときも晩酌をする。



就寝直前に夕食や夜食をたくさん食べてしまうと、就寝後も消化活動が続き、質のよい睡眠を妨げます。夕食は就寝3時間くらい前までに済ませるのがよいといわれています。しかし、時間が遅くなったからといって夕食を食べずに空腹で寝るのもよくありません。

### 遅い時間に夕食や夜食をとるときはどうする？

● 帰宅が遅くなるときは、夕方におにぎりなどを食べ、帰宅後におかずを軽く取るなどの分食を。

夕方



帰宅後



● 遅い時間に食べる場合は、消化の悪い食品を避け、消化のよいものを選ぶ。

例

脂肪の多い肉、揚げ物、繊維のかたい野菜（ごぼう、たけのこなど）

やわらかい野菜、低脂肪の乳製品（ヨーグルト、カッテージチーズ）、おかゆ、スープ など



● アルコールを飲むと夜中に目覚めやすく、その後熟睡しにくくなる傾向があるため、夜遅い時間の晩酌や寝酒は控える。



# 事務局からのお知らせ

## 2023年度より、総合健診(人間ドック健診)の手続きを変更しています

(人間ドック健診に関する業務を、(株)ベネフィット・ワンに委託しています)

変更内容については、別紙、または、健保組合ホームページをご参照ください。



当健保組合では、35歳以上の被扶養者(配偶者)にも、人間ドック 8万円、子宮がん・乳がん検診各1万円までの健診費用を補助します。ご家族の健康チェック、予防のためにも、ご活用ください。

## 扶養家族(被扶養者)の資格調査



2023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確認することを目的としています。皆様のご理解とご協力をお願いします。



## 健康オンラインセミナーの実施

①健康ランチセミナー(原則、毎月第3水曜日 12:30~12:45)

健康に関する身近なテーマ(食・運動等)を取り上げた15分間レクチャー。

②自宅でRIZAP セミナー

8月27日・9月10日に開催。アーカイブ(録画)配信中(視聴期限:9月末・10月上旬)



## 歯周病リスク検査の実施

今年も、11月8日(いい歯の日)に申し込みをスタートします。

## インフルエンザ予防接種の費用補助申請

10月よりスタートします。KENPOS サイトで電子申請してください。



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

ホームページの情報を  
ご活用ください



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

# 太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋肉の柔軟性を高めることで骨盤の立った正しい姿勢をつくることができます。また、これらの筋肉を鍛えることで腰にかかる負担を減らすことができます。



\\ CHECK! /

解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23summer01.html>

## 太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1



胸を張る。

つま先を正面に向ける。

足を腰幅に開いて、視線を正面に向ける。両手を頭の後ろで組み、しっかりと背すじを伸ばす。

骨盤を立てる。

2秒かけて息を吸う。

1秒かけて息を吐く。

2



息を吸いながら2秒で膝を軽く曲げつつ前傾し、息を吐きながら1秒で1に戻る。

お尻の伸びと太もも裏の伸びを感じながら前傾する。



NG

骨盤が後傾して背中が丸まると、腰に負担がかかる。

POINT

背すじを伸ばしたまま、太ももとおなかの角度が90度になるまで前傾する。



## 太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1

イスに浅く座る。しっかりと背すじを伸ばし、一方の脚を前に出して膝を軽く曲げ、かかとを床につけ、両手を太ももの上に置く。

POINT



背すじを伸ばして上半身を床と垂直にする。

両手を太ももの上に置く。

骨盤を立てる。

目の位置が膝の上にくるくらいまで前傾する。

2

息を吐きながら背すじを伸ばしたまま前傾し、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。



お尻の伸びと太もも裏に適度な張りを感じるまで前傾する。



NG

背中が丸まってしまうと、太もも裏は伸びない。