

# 健保だより



- p.2 新年のご挨拶／グループ対抗ウォーキング・イベント
- p.3 冬のウォーキングアドバイス
- p.4 治療や体への負担を小さくできる
- p.5 被扶養者の方もぜひ受けてください
- p.6 肝臓を守る生活術
- p.8 岩国・錦帯橋
- p.10 健康アップデート これって常識？非常識？
- p.11 からだを整えエクササイズ
- p.12 脂質をとりすぎないレシピ
- p.14 「マイナンバーカード」を健康保険証としてぜひお使いください！
- p.15 事務局からのお知らせ
- p.16 腰を鍛えて腰痛を予防



# 新年のご挨拶

住友商事健康保険組合  
理事長 安田 和弘

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皆様におかれましては、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

昨年は、長らく続いた新型コロナウイルス感染症のパンデミックが収束に向かい、経済・社会活動の正常化が進みました。明るい兆しが見える一方、健保組合を取り巻く環境は、団塊の世代が75歳以上となり後期高齢者へ移行し始めたことに伴う後期高齢者支援金の増加に加え、新型コロナウイルス感染症の影響により医療費の増加傾向が強まるなど、ますます厳しい局面を迎えています。

本年は、4月から第3期データヘルス計画および第4期特定健診・特定保健指導が始まります。これまでに蓄積したデータを活用し、エビデンスに基づく疾病予防事業が促進され、特定保健指導においてはアウトカム評価が導入されるなど、より効果的な取り組みが強化されます。また、冬には従来の保険証の廃止が予定され、医療費DXの普及によって医療の質や効率性が向上し、医療費の削減につながることが期待されています。

結びに、本年が皆様にとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 令和5年度(2023年度)の新たな取り組み

### グループ対抗ウォーキング・イベント

～ 2023年11月1日～30日開催 ～

77グループ、366名の方にご参加いただきました。誠にありがとうございました。  
ランキング1～5位のグループは以下のとおりです。上位5位のグループ、参加賞、個人賞には、KENPOSポイントをプレゼント(付与)します(2月付与予定)。  
詳細は、健保組合ホームページ(12月19日付お知らせ)をご参照ください。  
今回参加できなかった方、ぜひ、次回は参加してください。

#### グループランキング

順位	グループ名	勤務先	一人1日平均歩数
1	Walk for ☆KARISUKE☆	住友商事	25,274
2	ポンコツおやじ会	日建設計	23,140
3	日建構造監理アルギンチーム	日建設計	20,661
4	ko-mi-mi	日建設計	18,682
5	生コンを愛している	日建設計	17,215

# 冬のウォーキング アドバイス!!!

日常生活に取り入れやすい運動のひとつであるウォーキング。楽しく続けるためのコツと、季節ごとに注意したいポイントをご紹介します。

外に出るのがおっくうになるほど、厳しい寒さが続く冬。ですが、この時期こそウォーキングをするのがおすすめです。ウォーキングを行うことで血の巡りがよくなり、体温が上がって免疫力が高まります。体が冷えてしまわないように、しっかりと寒さ対策を行ってからウォーキングに出かけましょう。無理なく気軽な運動から始めて、すこやかな冬を過ごしましょう。

## ウォーキング チェックポイント

### ✓ 3つの首を温める対策を

ウォーキングをすると熱くなるからといって薄着にすると、体温が下がって体が冷えてしまうので要注意。マフラーやレッグウォーマーを着用し、首、手首、足首から熱が逃げないようにしましょう。風を通しにくい素材を選ぶことも大切です。



### ✓ 温度調節しやすい服装に

重ね着は寒さ対策のひとつとして重要。しかし、厚い服を何枚も着ると、体が温まるごとに汗の量が増え、かえって体を冷やしてしまいます。体が温まったときに脱ぎやすいよう、薄手の服を重ね着しましょう。また、汗をすばやく吸収する速乾性素材の肌着もおすすめです。



### ✓ ウォーミングアップは入念に

冬の運動時は、ふだんよりも十分な準備運動が必要。寒い環境でいきなり体を動かすと、血圧が一気に上昇してしまい、血管障害を引き起こす可能性があるからです。まずは室内でストレッチや軽い足踏みなどのウォーミングアップをしてから、ウォーキングに取り組みましょう。



### ✓ 冬の隠れ脱水に要注意

冬は空気の乾燥により、知らず知らずのうちに体から水分が失われてしまいます。喉が渴いていなくても、運動の前後には十分な水分補給を行いましょう。また、一度に大量の水分をとると体が冷えてしまうので、常温の水やスポーツドリンクを少しずつ飲みましょう。



### ウォーキング後はクールダウンを

## 股関節のストレッチ

やり方

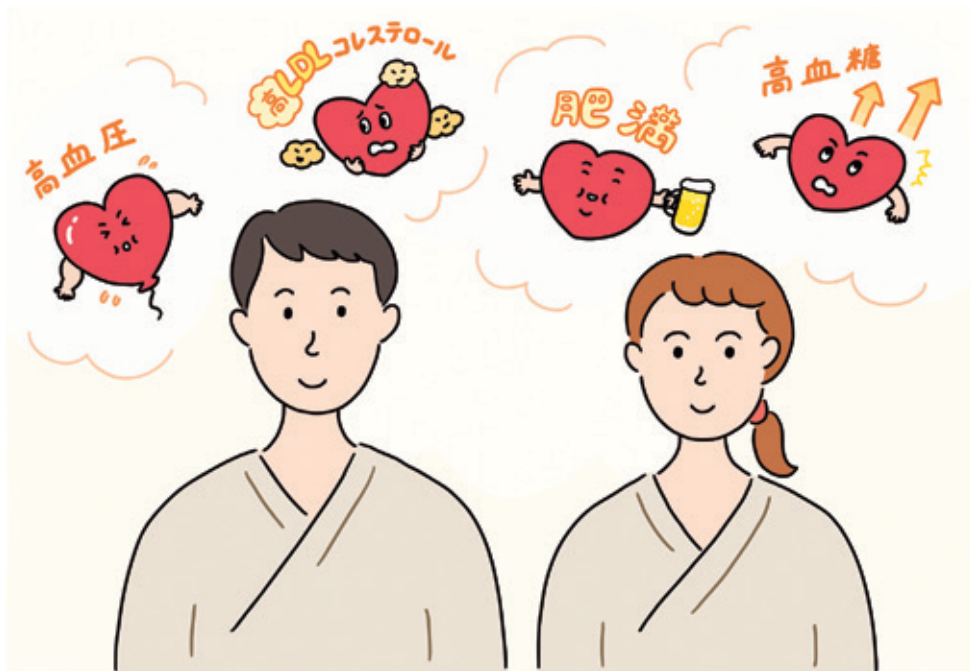
- ①足の裏同士をつけて、膝を床につけるように倒す。
- ②ゆっくりと体を前に倒し、太ももの内側に心地よい伸びを感じながら30秒間キープする。



### POINT

足は体にしっかり引き寄せたまま行いましょう。





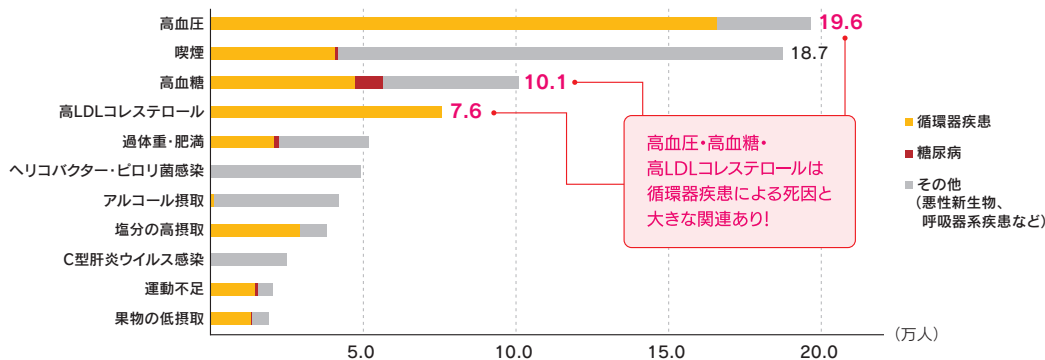
## 死亡リスク要因は、高血圧や高血糖が上位に

循環器疾患\*や糖尿病、がんなどの生活習慣病は、日本人の死因の約5割を占めています。以下の「リスク要因別の関連死亡者数」を見ると、上位には喫煙などの生活習慣と、それらに係る高血圧、高血糖、高LDLコレステロールがあがっています。また、とくに循環器疾患や糖尿病による死亡と大きく関連していることがわかります。

特定健診ではこれらのリスク要因を早期に発見でき、生活習慣病の予防・早期治療が可能です。体へのダメージや治療・生活改善の負担を小さくするため、年に1回は必ず特定健診を受けましょう。

\*心疾患(急性心筋梗塞などの虚血性心疾患・心不全)や脳血管障害(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)・動脈瘤など

リスク要因別の関連死亡者数(2019年)



※「令和4年版厚生労働白書-社会保障を支える人材の確保-」(厚生労働省)より作成

生活習慣病は、初期に目立った症状がないものの、そのままにしておくと重篤な病気を招きます。年に1回必ず特定健診を受ければ、リスク要因の早期発見につながります。

治療や体への負担を小さくできる

### 「要精密検査」「要治療」があったら医療機関へ

すでに健診を受けられたみなさん、結果はもう確認しましたか？「要精密検査」「要治療」などの項目があった場合には、必ず医療機関を受診しましょう。

毎日忙しいなか、せっかく時間をつくって受けた健診です。検査や治療が必要な項目が早期で見つかったのに対策をしないのはもったいないことです。自覚症状がなくても、健診結果をよく確認して有効活用しましょう。





どんな効果がある？

## 特定保健指導



### 健康寿命が延びる

特定保健指導の対象となる方は、内臓脂肪の蓄積に加え、血圧、血糖、脂質が基準値外であるため、生活習慣病になるリスクが高い状態にあります。

内臓脂肪の蓄積に高血圧や高血糖状態が組み合わさるとメタボリックシンドローム（メタボ）と診断され、動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心疾患などの重篤な病気になりかねない危険な状態です。特定保健指導を受け、重篤な病気になる前に手を打つことで健康寿命を延ばすことにつながります。

### ダイエットのチャンス！

実際に特定保健指導を受けた方は、平均して男性で体重約 -3kg、腹囲約 -3cm、女性で体重約 -2kg、腹囲約 -2cm と、男女ともに数値が改善しています（厚生労働省資料「第3期における特定保健指導の運用等の見直し」より）。

年齢とともに基礎代謝は落ちていくため、特定保健指導の対象となる40歳を過ぎると、付け焼刃的なダイエットは通用しません。特定保健指導では「1カ月で10kg減」のような急激な変化ではなく、ゆっくり無理なく着実に、成果を出すことを目指します。



### 将来の医療費を減らせます

健康寿命を伸ばすこと、それは同時に、将来かかるかもしれない医療費を減らすことにもつながります。通院・入院費・薬剤費など、治療が完治するまでにかかる医療費は、3割負担だとしても決して少なくないはず。

さらに、病気が原因で仕事を続けることが難しくなった場合は、所得が減ってしまう恐れもあります。

健康体を維持できれば、これらの経済的損失も防ぐことができます。



特定保健指導を受けるメリットについておわかりいただけましたか？病気は発症してから対処するのではなく、未病のうちに防ぎましょう。

「やせていた頃の洋服を着てみたい」、「医療費を節約したい」、理由は何でもかまいません。ご案内が届いた方は、ぜひお申し込みをお願いします！

ご自身の健康よりもご家族の健康を優先しがちな被扶養者の方が多いのではないのでしょうか。もし特定保健指導の案内が届いていたら、後回しにせず、今すぐ申し込んで指導を受けましょう。

# 被扶養者の方もぜひ受けてください

健診結果が悪化したら…

今日から  
できる

# 生活改善法

健診の結果、下記の数値以上になったら

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

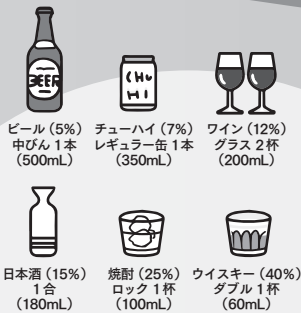
AST (GOT)	ALT (GPT)	γ-GT (γ-GTP)
31 (51) U/L 以上	31 (51) U/L 以上	51 (101) U/L 以上
肝臓や心臓、筋肉の細胞が破壊されると数値が上がる。AST だけが高い場合は、肝臓以外に問題が生じている可能性がある	肝臓の細胞が破壊されると数値が上がる	肝臓の細胞が破壊されたり、胆汁の流れが悪くなったりすると数値が上がる。アルコールの影響を受けやすい

※( )内の数値は受診勧奨判定値です。この数値を上回ったら、医療機関を受診しましょう。

## GOOD!

今日からできる改善法

1日の適量(純アルコール量 20g)



※上記は種別ごとの適量の例。女性の場合は、上記の半分の量(純アルコール量 10g)が1日の適量。

### 改善法 1…飲酒量を把握する

「ついつい飲みすぎてしまう…」「どのくらい飲んだかわからない」「家にいつもお酒の買い置きがある」という人は要注意。1日の純アルコール摂取量が男性 40g、女性 20g を超えると病気のリスクが高まるとされています。晩酌する際は飲酒量を把握し、飲みすぎの場合は量を減らしたり、休肝日を設けたりしましょう。

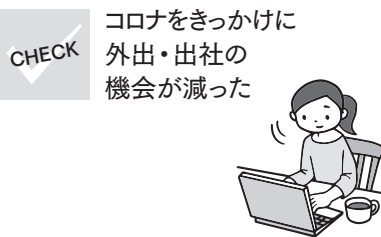
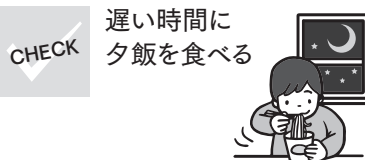
- 1日の飲酒量を把握する
- 休肝日を設けて肝臓を休ませる
- お酒と一緒に水や炭酸水、お茶などを飲み、飲酒量を抑える
- お酒の買い置きをしない

肝臓内の酵素(ASTやALT)、胆管で生成される酵素(γ-GT)は、肝臓に障害が生じると、血液中に流れ出てその濃度が上昇します。このため、これらの数値が高い、もしくは年々上昇している場合は、肝臓に何らかの異常が起こっている可能性があります。

肝臓病の主な原因は、肝炎ウイルス(B型・C型)やアルコールの過剰摂取、薬剤などです。

## BAD!

### CHECK こんな人は要注意!



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

# 肝臓を守る

お酒を飲まない人も要注意!

# 生活術

「沈黙の臓器」とも呼ばれる肝臓。トラブルが起きていても自覚症状が出にくいことから、異変が現れたときには、病気がかなり進行した状態で見つかることが多いのが特徴です。

肝臓は、体内の化学工場とも呼ばれ、栄養素の分解や合成、貯蔵、アルコールの分解、毒素の解毒、胆汁の生産などの生命維持に欠かせない機能を担っています。一方、肝臓はダメージを受けても働き続けることから、障害が起きていても自覚しづらいため、定期的に健診を受けて数値の経年変化を確認することが非常に大切です。



### 改善法4…ウォーキング+軽めの筋トレ

コロナ禍で増加した在宅勤務などによって運動不足の人が増えたことが、近年の脂肪肝の増加の一因と考えられています。ややきつめの有酸素運動に軽めの筋トレをプラスすると、中性脂肪が消費されやすくなり、脂肪肝の予防・改善に役立ちます。

- 積極的に外出し、徒歩での移動を増やす
- 少し汗ばむ程度のペースで歩く
- 「スクワット」や「かかとの上げ下げ」で下半身の筋トレを行う

### 改善法3…夕食はできるだけ早めに済ませる

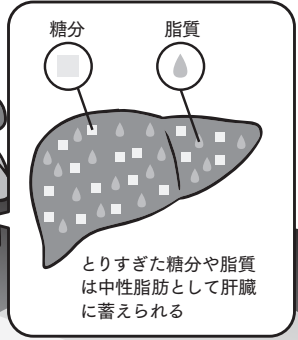
夜遅い時間は体が休息モードになって基礎代謝量が低下するため、食事で摂取したエネルギーは消費されにくく、肝臓に中性脂肪として蓄えられやすくなります。また、寝る直前の食事は睡眠の質の低下から、食欲をコントロールするホルモン分泌の乱れを招き、食べすぎや肥満の原因にもなります。

- 夕食はできるだけ早い時間にとる
- 夕食が遅くなるときは、消化のよいうどんやそば、スープ、雑炊、魚、豆腐などをよく噛んで食べる
- 夕食が遅くなるときは、夕方におにぎりやサンドイッチ、中華まんなどの補食をとり、遅い時間の食量を抑える

### 改善法2…糖分や脂質の多い食品を控える

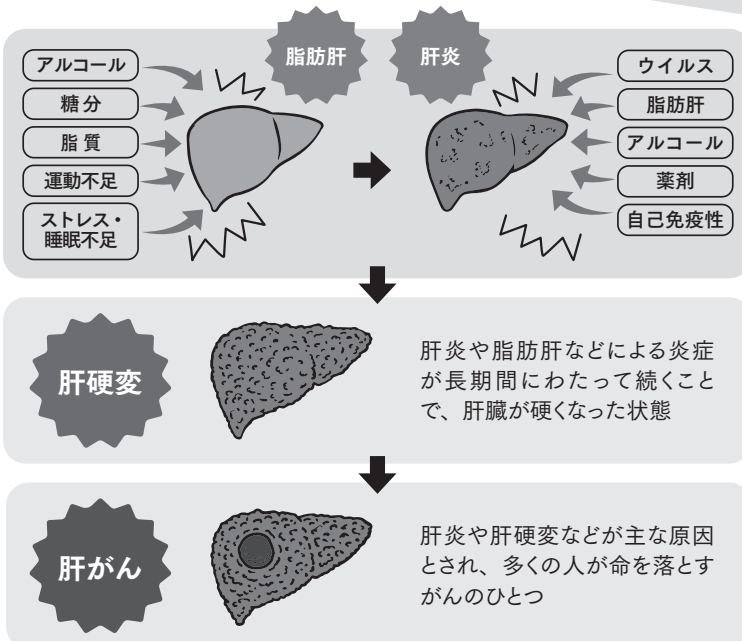
肝臓の病気の原因はお酒だけではありません。近年増加している脂肪肝は食べすぎが主な原因とされています。とくに糖分や脂質をとりすぎると肝臓に中性脂肪として蓄えられ、脂肪肝を招きます。また、日本人は皮下脂肪が溜まりづらく、肝臓に溜まりやすいため、太っていない人も脂肪肝に注意が必要です。

- 甘いお菓子やジュース、肉の脂身やバター、揚げ物を食べる頻度を減らす
- おやつは、砂糖が添加されていない食品(ナッツや無糖のヨーグルトなど)を選ぶ
- 食事がダブル炭水化物(白米+ポテトサラダ、ピザ+パスタ、ラーメン+チャーハンなど)にならないようにする



## 肝臓の病気

症状が現れないまま進行することが多い一方、肝臓は再生能力が高い臓器でもあるため、早期に対策を講じることで、健康な状態に戻すことができます。



また近年は、食べすぎや運動不足などが原因で起こる脂肪肝が増加しています。脂肪肝は、肝細胞に中性脂肪が蓄積した状態で、アルコールが原因の「アルコール性脂肪肝」と、生活習慣や運動不足、肥満などが原因で発症する「非アルコール性脂肪性肝疾患」があります。従来は軽い病気と考えられてきましたが、いずれも放置すると、肝硬変や肝がん、さらには心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めることがわかってきました。こうした命にかかわる病気を防ぐためには、日頃から肝臓に負担をかけることが大切になります。





# いわくに 岩国・錦帯橋 きんたいきょう



## 錦帯橋

錦川にかかる錦帯橋は、5つの木造の橋が連なる独創的な構造。この架橋技術は「流されない橋を作りたい」という先人たちの情熱と、独自の技術によって生み出され、現代においても高く評価される。

- 🕒 8:00～17:00 ※観光シーズン中は18:00まで。夏期は19:00まで。※24時間入橋可能。料金所に入がない時間は、夜間料金箱に料金を入れる。
- 👤 大人(中学生以上) 310円 小学生 150円  
※岩国城ロープウェイ・岩国城とのセット券あり。
- ☎ 0827-41-1477(錦川鉄道株式会社岩国管理所)

日本三名橋のひとつに数えられ、5連のアーチが美しい「錦帯橋」。世界にも稀なこの木造アーチ橋を渡り、岩国城のある城山からの展望を楽しめるウォーキングコースをご紹介します。

## 岩

国市観光交流所「本家松がね」は、今も町家の面影が残る通りにあり、現在は観光客の立ち寄り処となっている。ここから錦帯橋に向かって歩こう。

錦帯橋の中央の3連アーチは階段になっている。上ると思ったより高さがあり、周りの景色をぐるりと見まわしたくなる。橋を渡り吉川史料館へ。旧岩国藩主吉川家の貴重な歴史資料が見学でき、岩国城を仰ぎ見る美しい庭園に面したロビーで休憩もできる。その先の岩国徴古館は、展示物だけでなく、風格ある建物や内装デザインも見どころだ。

吉川家の祖霊を祀る吉香神社を参拝したら、次に岩国城に向かおう。歩いて登れるが、ロープウェイに乗ると、上昇とともに徐々に広がる岩国城下町の景色が楽しめる。

山頂駅から少し歩くと岩国城だ。天守閣の展望台からは、陽光に照る錦川や錦帯橋、瀬戸内海まで見渡せる。城から尾根に沿う道を歩き、護館神に参る。巨大な岩に囲まれ、神秘的な雰囲気だ。

さらに歩き、城山展望台で絶景を眺めながら一休みしたら、展望台登山口に下りよう。護館神から展望台登山口の間は山道のため、歩きやすい靴がおすすめ。

再び錦帯橋を渡り、錦帯橋温泉「いつつばしの里」で疲れを癒し、帰途につこう。

## INFORMATION

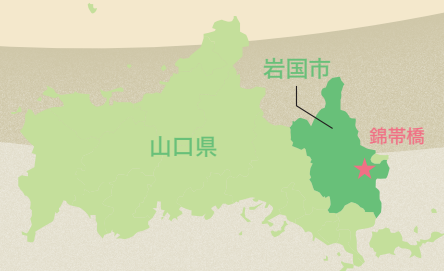
🚆 JR 山陽新幹線新岩国駅より「錦帯橋行」バス約15分

🚗 山陽自動車道岩国 IC から約10分

HPはコチラ



岩国市観光協会 岩国市 観光振興課





## 岩国城ロープウェー

山麓駅 - 山頂駅間 約3分。毎時0分・15分・30分・45分 発車 ※臨時便運行の際は、4分おきに発車。

- 🕒 9:00～17:00 🎫 ロープウェー点検日
- 👤 大人(中学生以上) 往復560円、片道330円  
小学生 往復260円、片道150円
- ☎ 0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)



## 岩国城

初代岩国藩主吉川広家によって1608年に造られた山城。一国一城令により築城後7年で取り壊された。現在の天守は、1962年に再建された。

- 🕒 9:00～16:45 (最終入館16:30)
- 🎫 ロープウェー運休日
- 👤 大人(中学生以上) 270円  
小学生 120円
- ☎ 0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)



## 吉香神社

吉川家の先祖を祀る神社。2004年に国の重要文化財に指定された。

- 🕒 7:00～17:00
- ☎ 0827-41-0600

## 岩国徴古館

1945年に完成した石造り風の重厚な建物。歴史資料、美術工芸品、錦帯橋関連のコーナーなどがある。

- 🕒 9:00～17:00
- 🎫 月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12月29日～1月3日)・展示替え(年6回) ※臨時休館あり
- 👤 無料 ☎ 0827-41-0452



## 岩国国際観光ホテル 錦帯橋温泉「つつばしの里」

岩国城を望みながら入浴できる「夕霧の湯」と錦帯橋を眺めながら入浴できる「朝霧の湯」があり、毎日男湯と女湯が入れ替わる。

- 🕒 月～木曜日 11:00～22:00 (最終受付21:00)  
金・土・日曜日・祝日・祝前日は11:00～17:00 (最終受付16:00)
- 👤 大人1,700円 子ども800円
- ☎ 0827-43-1111



## 護国神

岩国城の石垣を切り出した石切場。天災や藩の政治が乱れた際、社殿を建立し護国神が祀られたという。



## 吉川史料館

吉川家に伝わる歴史資料や美術工芸品を展示している。御庭焼体験として篆刻体験や、学芸員解説、陶芸体験もできる(要申込)。

- 🕒 9:00～17:00 (最終入館16:30)
- 🎫 水曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(年末～1月1日)・展示替え(年3回)
- 👤 大人500円、高校・大学生300円、小・中学生200円
- ☎ 0827-41-1010



## 城山展望台

岩国市内を一望できる。



## 三代岩国藩主 吉川広嘉公像

広嘉公の着想により1673年に錦帯橋が架橋。翌年に流失するもすぐに再建され、以後1950年の台風で崩壊するまで一度も流失しなかった。

## グルメ

### 岩国寿司



酢飯の上に錦糸卵や岩国れんこんなどを並べて何層にも重ね、大きな木桶でつくる押し寿司。祝い事や献上品として、山の上の城まで運搬が便利な食べ物として考案された。

## Check it up!

### マンガ岩国人物伝

岩国徴古館が発行する岩国ゆかりの人物を取り上げた歴史マンガ。先人の生き方や志をわかりやすく紹介している。  
※岩国徴古館で販売。



## 岩国市観光交流所「本家 松がね」

1850年頃に建てられた建物。岩国を代表する商家で、びん付け油「松金油」を製造販売していた。見学や休憩、特産品の試食、試飲ができる(有料)。

- 🕒 9:00～17:00 ※4～8月は18:00まで
- 🎫 なし 🍷 無料 ☎ 0827-28-6600

### 甲冑体験

岩国藩鉄砲隊保存会が所有する鎧兜を身につけて記念撮影ができる。同時に2名まで。子ども用もあり。

- 毎週土・日曜日開催 (要予約)

- 🕒 10:00～16:00 (最終受付15:00)

- 🍷 1,000円

※他のイベント開催等の都合により甲冑体験ができない場合もあり。





## 眠れなくても ベッドで眠気が来るのを待つ



昔はなかなか眠れなくてもベッドで眠気が来るのを待てばよいと言われていました。しかし、その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。

### 今の常識 眠れなければベッドから出る

昔は眠れなくても横になっているだけで体が休まるため、ベッドで眠気が来るのを待てばよいと考えられていました。しかし、ベッドで長時間眠れない経験を繰り返すと「また眠れないのではないかと不安になり、布団に入っても眠れないことが慢性化してしまう可能性があります。

そのため今は、布団に入ってもなかなか眠れないときには、思い切ってベッドから出て、眠気が来るまで静かに過ごすことが推奨されています。布団に入っても眠れない理由としては、心身の緊張状態、睡眠時間を確保しようとして眠くないのに布団に入っていることなどが考えられます。

### ベッドを出てからの過ごし方

脳や体を興奮させることを避けて静かに過ごし、眠気が来たらベッドに戻る。睡眠の量は減るが、寝つきがよくなり、質の高い睡眠が得られやすい。



- 部屋の明かりを暗めにする。
- ストーリーのない本を読む。
- 静かな音楽を聞く。

スマホやパソコン、  
カフェイン、アルコール、  
喫煙は避ける。

### 寝つきをよくするコツ

寝る前は心身をリラックスさせ、眠くなってから布団に入る。また、朝でできるだけ同じ時間に起き、太陽光を浴び、朝食をとって体内時計を整える。



寝る90分ぐらい前に  
ぬるめのお風呂に  
ゆっくり浸かる。

寝る前はストレッチなど  
で心身をほぐす。

眠くなってから  
布団に入る。

### おまけ アップデート

## 睡眠時間は90分の倍数がよい

### 今の常識 自分が目覚めのよい睡眠時間が最適

眠りの周期は90分なので、睡眠時間を90分の倍数にすると目覚めがよいという話を聞いたことがあるかもしれませんが、そうとは限りません。自分がスッキリ目覚められる睡眠時間を確保しましょう。





監修 ●フリーインストラクター  
今井 真紀



# 腸内環境を整える 簡単ヨガ

腸内環境は生活習慣の乱れやストレスなどと密接に関係しているため、腸内環境が悪化すると便通が悪くなるだけでなく、睡眠の質や免疫力、代謝なども低下すると考えられています。腸の動きを活発にする簡単ヨガで腸内環境を整えましょう。

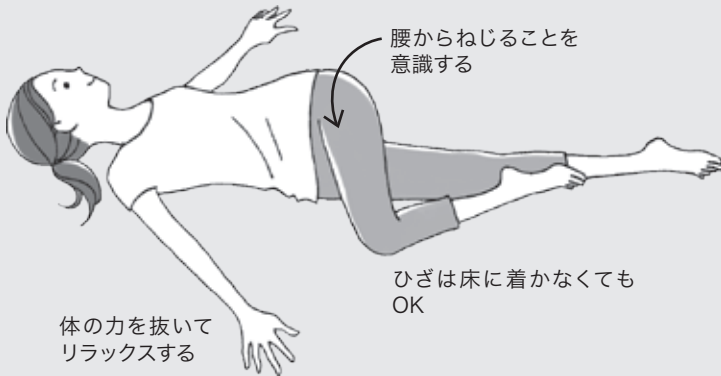
## POINT

深い呼吸を意識する。自律神経の副交感神経が優位になり、腸の動きを良くするのに、より効果的。

## ■ねじりのポーズ

腰から体をねじって腸に刺激を与える

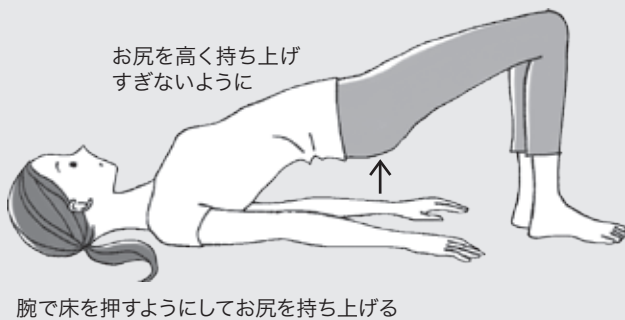
- ①あお向けに寝る。左ひざを立て、左の足裏を右ひざの上に乗せる。両腕は横に伸ばし、手のひらを床につける。
- ②右ひざに乗せた左足を腰から右へ倒し、顔は左に向ける。その状態で5回深呼吸をする。反対側も同様に行う。



## ■橋のポーズ

お腹が引き上げられ、腸が伸ばされる

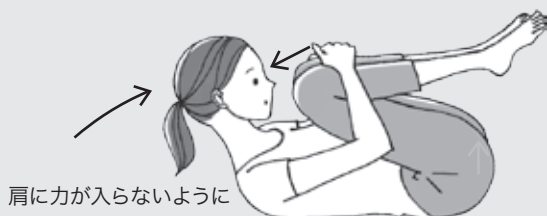
- ①あお向けに寝る。両ひざを立て、足を腰幅に開く。両腕は体の横に伸ばし、手のひらを床につける。
- ②息を吐きながらお尻を持ち上げる。その状態で5回深呼吸をし、息を吐きながらゆっくりお尻を下ろす。



## ■赤ちゃんのポーズ

腸にたまったガスを排出し、腸内環境を整える

- ①あお向けに寝て、両手で両ひざを抱える。
- ②息を吐きながら両ひざと額を近づけ、その状態で5回深呼吸をする。
- ③頭を下ろして両手と両足もラクに伸ばし、数回深呼吸をする。



## 鶏むね肉のカリカリパン粉がけ



1人分 260kcal 塩分 1.2g

調理時間 20分



### 材料 (2人分)

鶏むね肉 ----- 1枚 (200g、皮なし)  
塩 ----- 小さじ1/4  
砂糖 ----- 小さじ1/4  
A パン粉 ----- 大さじ6  
ごま油 ----- 小さじ2  
にんにく(みじん切り) ----- 1/2片  
黒ごま ----- 小さじ1  
塩 ----- 小さじ1/6  
(粉山椒 小さじ1/4、七味 少々など、好みで加えてもよい)  
ベビーリーフ ----- 適量  
トマト ----- 1/2個

### 作り方

- ① 鶏むね肉は8mm幅の削ぎ切りにして耐熱容器に入れる。塩と砂糖をまぶして下味をつけ、ラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② フライパンにAをすべて入れて混ぜ、油をなじませる。中火にかけ、全体に茶色くなるまでゆっくりと2～3分炒める。
- ③ 器に鶏むね肉を並べ、②で作った「カリカリパン粉」をかける。ベビーリーフと、くし形に切ったトマトを添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter01.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

## 小松菜の塩昆布和え

1人分 19kcal 塩分0.7g

調理時間 5分



### 材料(2人分)

小松菜 ----- 1/2 把  
 塩昆布 ----- 2g  
 しょうゆ ----- 小さじ1

### 作り方

- ① 小松菜をさっと茹でて水に取ってから、しっかり水気を絞り、5cmの長さに切る。
- ② ボウルに①を入れ、塩昆布としょうゆで和える。

## 白菜としいたけのはるさめスープ

1人分 55kcal 塩分1.0g

調理時間 10分

### 材料(2人分)

白菜 ----- 1枚(120g)  
 にんじん ----- 1/4本(40g)  
 しいたけ ----- 2枚  
 はるさめ ----- 20g  
 鶏ガラスープの素 ----- 小さじ1/2  
 塩 ----- 小さじ1/4  
 水 ----- 2カップ

### 作り方

- ① 白菜を3cm角、にんじんを半月の薄切り、しいたけを薄切りにする。
- ② すべての材料を鍋に入れ、蓋をして中火で8分ほど煮る。



## 脂を控えるためのポイント

食事から摂取した脂質が多すぎて、エネルギーとして消費されずに余ってしまうと、肝臓で中性脂肪が合成されます。この中性脂肪もエネルギーとして消費されずに余ると、内臓脂肪や皮下脂肪として蓄えられてしまいます。さらに脂質の摂取量が多いと血液中のLDL(悪玉)コレステロールが増えて血管内部に付着し、その結果メタボリックシンドロームや動脈硬化などの生活習慣病のリスクが高くなってしまいます。

食事は健康づくりの基本です。日頃の食生活から脂質のとりすぎがないかを見直し、改善していきましょう。

### ▶▶ 鶏むね肉のカリカリパン粉がけ

フライにすると脂質を多くとりすぎてしまうので、パン粉に少し油を加えて炒めたものをたっぷりのせませす。フライに比べて脂質を抑えながらも、香ばしさとカリカリ食感が満足感を生む一品です。

鶏むね肉を使い、さらにレンジで加熱することで、脂質を抑える工夫をしています。

### ▶▶ 小松菜の塩昆布和え

茹でて和えるだけなので、炒め物に比べ脂質をほとんどとらずに野菜をおいしく食べることができます。昆布の旨味がポイントです。

### ▶▶ 白菜としいたけのはるさめスープ

白菜やしいたけなどカロリーが少なく、量がある野菜をたっぷり食べることで、食べすぎを防ぐことができます。

温かい汁物には、心を和ませ過剰な食欲を落ち着かせてくれる効果も期待できます。



健康保険証をお使いの皆様へ



# 「マイナンバーカード」を健康保険証としてぜひお使いください！

## 1 データに基づく最適な医療が受けられる

過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医師等と過去の情報を共有した場合には、健康保険証で受診した場合と比べて、初診時等の医療機関・薬局での窓口負担が低くなります。

## 2 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

**!** マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

### STEP 1

#### マイナンバーカードを申請

■申請方法は以下から選択可能です。

- ・オンライン申請  
(パソコン・スマートフォンから)
- ・郵便による申請
- ・まちなかの証明写真機から申請



### STEP 2

#### マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法は以下から選択可能です。

- ・「マイナポータル」から行う
- ・セブン銀行ATMから行う
- ・医療機関・薬局の受付で行う



### 利用方法



■マイナンバーカードをカードリーダーにかざします。

医療機関等の受付で、マイナンバーカードを窓口にあるカードリーダーにかざしてください。



マイナポータル  
ホームページ

# 事務局からのお知らせ

## 特例退職被保険者の皆様へ

### 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歳になったとき、当健保組合の資格を喪失し、独立した後期高齢者医療制度に加入することになります。

また、特例退職被保険者が75歳になったとき、75歳未満の被扶養者は当健保組合の資格を喪失し、国民健康保険に加入することになります。

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歳以降に当健保組合の資格を喪失し、後期高齢者医療制度に加入することになります。

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、1月中旬に送付します。

### 予防接種費用の補助申請

インフルエンザ予防接種にかかる実費全額を、健保組合が補助します。申請手続きは、KENPOSシステムで行ってください。

→申請期限：2024年5月15日

### 年間医療費のお知らせ

1月下旬 発送予定

医療費および当健保組合が支払った給付額を記載した「年間医療費のお知らせ(はがき)」を、各社本社（特例退職被保険者・任意継続被保険者の方は自宅）宛にお送りします。

なお、**対象は2023年1月～10月診療分です。**確定申告の医療費控除に活用する場合、11・12月診療分は、ご自身で領収書に基づき医療費控除明細書を作成する必要があります。

### 歯周病リスク検査

11月8日(いい歯の日)に、申し込みをスタートしました(申込受付は12月20日で終了)。申し込まれた方には、順次、検査結果を圧着ハガキで発送しています。

**検査結果が陽性の方は、早期に歯科受診をお勧めします。**

→高齢になるほど陽性率は高くなっていますが、**20・30代でも陽性の方が**います。

### 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

### 人間ドック健診(ハピルス健診)



人間ドックの費用補助は、健診機関で予約後、別途「ハピルス健診」サイトに予約内容を登録する必要があります。

**2024年度(4/1～3/31)健診分の登録は、3月中旬からスタートします。**

(健保組合ホームページで、別途ご案内しますので、それまで登録はお待ちください)

### 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  
[kempokumiai@sumitomocorp.com](mailto:kempokumiai@sumitomocorp.com)

# 腰を鍛えて 腰痛を予防



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！

背骨の両脇に沿ってついている<sup>せきちゅう きりつきん</sup>脊柱起立筋は3つの筋肉の総称で、腰を反らす動作や姿勢を保つために重要な働きをします。ここを鍛えて背すじを伸ばし、ストレッチで疲労を和らげると、背中や腰などにかかる負担が減って疲れにくくなり、肩こりや筋力不足による腰痛を予防します。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23winter01.html>

## 腰(脊柱起立筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

**1** イスに浅く座って両足を前に出し、膝を軽く曲げてかかとを床についたら、両手を頭の後ろに組み、前傾する。

**2** 息を吸いながら2秒で、おへそを軸にして背中を丸める。その後、息を吐きながら背すじを伸ばし、1に戻る。



POINT  
しっかりと背すじを伸ばしたまま、目線の下に膝が来る位置まで前傾する。



このポジションのまま骨盤の位置をキープする。

かかととは床につけたまま、つま先を上方方向に上げる。



おへそをのぞき込むようにする。

骨盤の位置はキープしたまま、背中だけを丸める。

息を吸う。

息を吐く。

足は1と同じ。



NG  
股関節を軸に背中全体を倒してしまうと骨盤ごと前傾してしまい、腰の筋肉に効かない。

## 腰(脊柱起立筋)のストレッチ

左右交互に3セット

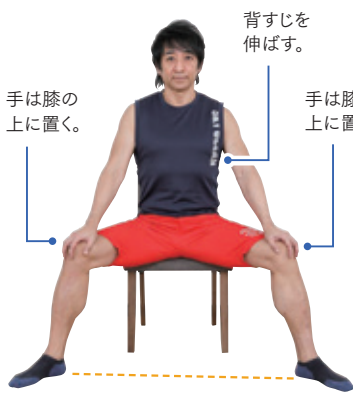
**1** イスに浅く座って両足を大きく開き、両手を膝の上に置く。

**2** 息を吐きながら、一方の手で膝を押し、背中を丸めつつわき腹を伸ばすようにして体を倒す。腰に適度な張りを感じる位置で、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。



POINT

骨盤を立てておく。



手は膝の上に置く。

背すじを伸ばす。

手は膝の上に置く。

両足は大きく開き、つま先は膝と同じ方向に向ける。



背中を丸めながらわき腹を伸ばす。

肘を太ももに置く。

手で膝を外側に押しながら、背中を丸めていく。



NG

背すじを伸ばしたまま、体を倒してしまうと、腰の筋肉は伸びない。

発行/住友商事健康保険組合

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