

けんぽのたより

P2 平成28年度予算がまとまりましたのでご報告します
 P3 健康保険組合が行う保健事業
 P4 配偶者以外の被扶養者を対象とした資格調査
 P5 平成28年4月からの健康保険制度の改正について
 P6 入浴をストレス解消タイムに
 P7 10歳若返る「インターバル速歩」とは？

P 8 〈歩きたくなる旅〉新緑に染まる檜原都民の森を歩く
 P10 生活習慣病対策 メタボリックシンドローム
 P12 〈食べて 動いて 脱メタボ!〉
 ウォーキングの疲れを取りたいとき
 P14 Health Information
 P16 7人制ラグビー (女子)

三兄弟

田んぼヘレンゲを写しに行ったのですが、田んぼ脇の野原を覗いてみたら、ツクシ、ナズナ、ホトケノザがまるで仲良しの三兄弟みたいに仲良く並んでいる姿が微笑ましくてカメラを向けました。

私の職業は自然写真家ですが、子供の頃から昆虫少年だったので、遠くの風景より足元の小さな昆虫や草花に心惹かれカメラに収めています。前人未到の大自然や遠くの風景より、足元に広がる小さな自然を大切にしています。

写真・文●石井 孝親 (自然写真家)

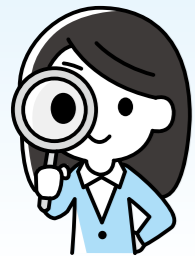
マルハニチロ健康保険組合

電話健康相談

TEL0120-923-297

年中無休・24時間対応の電話健康相談

通話料無料・相談料無料



健康保険組合が行う保健事業

健康保険組合では、28年度もみなさまの健やかな毎日をサポートするため、**①疾病予防、②保健指導宣伝、③保養所**の事業を実施してまいります。

①医療機関にて受診する地区
札幌・仙台・群馬・大阪地区（特定健診を兼ねる）

②在宅健康診査
自宅で血液を微量採取し健康診査を行うケースで、①以外の地区を対象にしています（生活習慣病またはがん検査）。

*②の対象者のうち、40歳以上の希望者には最

▼配偶者健康診断

年齢にかかわらず配偶者が医療機関にて受診するケースと在宅で行う健康診査の2通りにて実施します。

▼家庭常備薬購入補助

約60アイテムの医薬品等より被保険者が選択し、2000円を限度に健康保険組合が補助します。

▼歯の健康相談

①20名以上の受診希望者（被保険者）がいる事業所では、健保組合にて業者による巡回健診を企画して実施します。
②①を受けることができない被保険者には、全国主要都市の50歯科医院にて同内容による受診が可能な委託歯科医制度を利用して実施します。

▼生活習慣病健診

27歳以上（翌年3月末現在）の被保険者を対象に実施しています。安衛法で事業主に義務付けられている「法定項目」に特定健診項目とがけん検診項目等を上乗せするかたちで被保険者の健康管理のため、年1回実施している健診です。



疾病予防

平成28年度予算がまとまりましたのでご報告します

健康保険料率を引上げ・介護保険料率は引下げます

◎平成28年度 収入支出予算概要表

●一般勘定・収入

| 科目 | 予算額(千円) | 1人当たり額(円) |
|-----------|-----------|-----------|
| 保険料 | 2,330,017 | 459,570 |
| 健康保険料 | 2,298,123 | 453,279 |
| 調整保険料 | 31,894 | 6,291 |
| 国庫負担金収入等 | 703 | 138 |
| 繰入金 | 103,381 | 20,391 |
| 国庫補助金収入 | 2,594 | 512 |
| 財政調整事業交付金 | 20,702 | 4,083 |
| 雑収入 | 1,980 | 391 |
| 合計 | 2,459,377 | 485,084 |



※端数処理しています。

●一般勘定・支出

| 科目 | 予算額(千円) | 1人当たり額(円) |
|------------|-----------|-----------|
| 事務費 | 76,102 | 15,010 |
| 保険給付費 | 1,203,519 | 237,380 |
| 法定給付費 | 1,201,119 | 236,907 |
| 付加給付費 | 2,400 | 473 |
| 納付金 | 961,086 | 189,563 |
| 前期高齢者納付金 | 366,790 | 72,345 |
| 後期高齢者支援金 | 558,990 | 110,254 |
| 退職者給付拠出金・他 | 35,300 | 6,963 |
| 老人保健拠出金 | 6 | 1 |
| 保健事業費 | 119,148 | 23,501 |
| 還付金 | 410 | 81 |
| 財政調整事業拠出金 | 31,894 | 6,291 |
| 連合会費 | 1,208 | 238 |
| 積立金 | 1,218 | 240 |
| 雑支出 | 950 | 188 |
| 予備費 | 63,842 | 12,592 |
| 合計 | 2,459,377 | 485,084 |

●介護勘定・収入

| 科目 | 予算額(千円) | 1人当たり額(円) |
|---------|---------|-----------|
| 介護保険料収入 | 206,649 | 69,345 |
| 繰入金 | 50,000 | 16,779 |
| 雑収入 | 20 | 6 |
| 合計 | 256,669 | 86,131 |

●介護勘定・支出

| 科目 | 予算額(千円) | 1人当たり額(円) |
|----------|---------|-----------|
| 介護納付金 | 255,500 | 85,738 |
| 介護保険料還付金 | 100 | 34 |
| 積立金 | 869 | 292 |
| 雑支出 | 200 | 67 |
| 合計 | 256,669 | 86,131 |

◎保険料率変更のお知らせ

平成28年3月分（4月支給の給与）から、保険料率（健康保険料率）が改定されますので、お知らせします。

| | 改定後 | | | 改定前 | | |
|-------|----------|------------|------------|----------|-----------|-----------|
| | 保険料率 | 本人負担 | 事業主負担 | 保険料率 | 本人負担 | 事業主負担 |
| 健康保険料 | 95/1,000 | 39.5/1,000 | 55.5/1,000 | 86/1,000 | 36/1,000 | 50/1,000 |
| 介護保険料 | 13/1,000 | 6.5/1,000 | 6.5/1,000 | 15/1,000 | 7.5/1,000 | 7.5/1,000 |

※保険料率に伴う「保険料月額表」は、マルハニチロ健康保険組合のホームページに記載しています。

去る2月19日に第176回組合会を開催し、平成28年度予算が承認されました。その概要をお知らせします。

◎一般勘定

平成28年度予算は、被保険者数を年間平均5070名とし、保険料率を前年度の1000分の86から1000分の9引上げ、1000分の95として予算を編成しました。

保険料引上げの要因は、高齢者医療制度への納付金と保険給付費の増加に対応するためです。

みなさまには、保険料率引上げについてのご理解と医療費低減に向けてのご協力の程、よろしく申し上げます。

○収入

保険料は、23億3001万7千円（調整保険料を含む）を計上しており、収入全体の94.7%を占めています。

保険料収入では、保険給付費・高齢者医療制度への納付金等を含めた支出額に対して不足が生じますので、不足分の補填として別途積立金より1億円繰入れることとしました。

その他の収入として、国庫補助金収入、高額の医療費が発生した場合に交付される高額医療交付金等があります。

○支出

被保険者やご家族が医療機関で治療を受けた時の治療費支払や出産育児一時金、傷病手当金等の保険給付費は、前年度予算に対し6627万円増の12億351万9千円計上しました。

高齢者医療制度への支援を行う納付金は、前年度予算に対して8552万円増の9億6108万6千円となります。

特定健診や生活習慣病対策などを行う保健事業費は、前年度予算とほぼ同額の1億1914万8千円を計上しました。

◎介護勘定

平成28年度の介護保険料率は、前年度の1000分の15から1000分の2引下げ、1000分の13として予算を編成しました。

今年度の介護納付金は2億5550万円と前年度予算よりも2321万円の増加が見込まれますが、保険料率の引下げに伴い保険料収入が不足しますので、準備金より5000万円繰入れることとしました。



保健指導宣伝

機関誌の発行
年2回（春、秋）発行の「けんぼのたより」はホームページに掲載します。また、事業所ごとに一定部数を送付いたします。ホームページを見られない方は、事業所へ問い合わせ願います。

▼特定保健指導

特定健診を受けた40歳以上の人でメタボのリスクがあった人には、保健師等による特定保健指導（動機づけ支援（メタボのリスクが中程度の方向け）または積極的支援（メタボのリスクが高い方向け））を実施します。

▼人間ドック

40歳以上の受診希望者で、事前に所定の手続き後、1年に1回受診できます。
一律2万円を限度に補助します。

▼電話による健康相談

ファミリー健康相談&メンタルヘルスカウンセリングを開設しています。
詳しくは、当健保組合のホームページをご覧ください。

▼予防接種補助

被保険者を対象に、「インフルエンザ」の予防接種（10～12月）の補助として、年1回2000円を限度に補助します。

寄りの医療機関で特定健診を受けられる「受診券」を配付します。

▼情報誌の配付

①「月刊赤ちゃんともママ」を被保険者・被扶養者の出産時に1年間配付します。

②「お誕生号」「お医者さんにかかるまでに」「やさしい離乳食」「産後ママのからだ相談室」「ファイル」を産産時に配付します。

▼医療費通知

「四半期分」を年4回発行。初回分通知は、5月末頃の配付となります。また、「年間分（1～11月分）」の医療費通知を配付します。

▼ジェネリック医薬品（利用促進通知）

ジェネリック医薬品を使用した場合、どれくらい安くなるかをお知らせする差額通知を該当者に配付します（年3回配付予定）。



契約保養所

（株）JTBが契約している宿泊施設（全国で約8000施設）で1人1泊9000円以上の施設に宿泊した場合、申込みにより1人1泊4000円の補助を行います（2泊まで連泊を可能）。

ただし、個人、または個人的なグループ旅行に限ります。



平成28年4月からの健康保険制度の改正について

平成28年4月から、健康保険制度は様々な法改正が行われます。ご紹介しますので、ご確認ください。

平成28年4月から実施

標準報酬月額に3等級追加

保険料計算のもととなる標準報酬月額が47等級から「50等級」の区分になります。

標準報酬月額等の見直し

| 等級 | 標準報酬月額 | 報酬月額 |
|----|--------|---------------------------|
| 47 | 121万円 | 1,175,000円以上 1,235,000円未満 |
| 48 | 127万円 | 1,235,000円以上 1,295,000円未満 |
| 49 | 133万円 | 1,295,000円以上 1,355,000円未満 |
| 50 | 139万円 | 1,355,000円以上 |

| 年間賞与額 | 標準賞与額上限 | |
|------------|---------|-------|
| 1,000万円の場合 | 改正前 | 540万円 |
| | 改正後 | 573万円 |

標準賞与額の上限額を引き上げ

賞与から納めていただく保険料計算のもととなる標準賞与額の上限額が年度累計「573万円」に引き上げられます。

紹介状なしで大病院を受診した際の定額負担導入

紹介状なしで大病院を受診した際の定額負担が導入されます（大病院に徴収を義務化）。

| 平成28年3月まで | 平成28年4月以降 |
|---|---|
| 初診時に平均2,400円程度、再診時に平均1,300円程度の費用を病院によって徴収 | 緊急時などを除き、初診時5,000円以上、再診時2,500円以上の費用徴収を義務化（全額患者負担） |

患者申出療養の創設

国内で未承認の医薬品等を保険外併用療養^{*}として迅速に使用できるように、承認までの期間を原則6週間（前例のある医療については2週間）に短縮する「患者申出療養」制度が創設されます。

| 平成28年3月まで | 平成28年4月以降 |
|--|---|
| 一定要件を満たす医療の場合、患者から申請 ◎申請から承認まで6～7カ月かかる。 | かかりつけ医と相談し、患者から申出 ①前例のない医療の場合、原則6週間で承認 ②前例がある医療の場合、原則2週間で承認 |

^{*}保険外併用療養とは…原則として、保険が適用されない医療を受けると、保険が適用される医療を含めて、医療の全額が自己負担となりますが、一定の条件を満たす医療であれば、保険が適用される医療の分のみ保険適用となるしくみのこと。

傷病手当金・出産手当金の算定方法を見直し

傷病手当金・出産手当金は、1日につき標準報酬日額の3分の2相当額が支給されていましたが、支給額の適正化を図るため、標準報酬日額の算定方法が「支給開始月を含む直近12カ月の平均標準報酬月額を30で除した額」に変更されます。

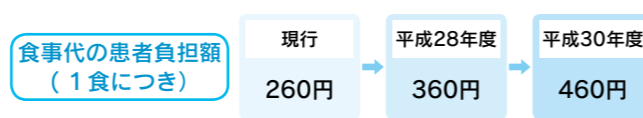
平成28年10月から実施

短時間労働者の社会保険の適用拡大

従業員501人以上の企業を対象に、1週間の所定労働時間が20時間以上、月額賃金88,000円以上（年収106万円以上）、勤務期間1年以上（見込み）をすべて満たす短時間労働者（パート・アルバイト）について、社会保険加入が義務付けられます。ただし、学生は除外されます。

平成28～30年度間に段階的に実施

1食につき260円が患者負担額として定められている入院時の食事代は、平成28年度「360円」、平成30年度「460円」に引き上げられます（ただし例外があります）。



配偶者以外の被扶養者を対象とした資格調査

6月実施予定
ご協力をお願いいたします

（義務教育終了後の子供、父母、その他の方）※中学生までのお子様は対象外です。

下記①～③までの条件をすべて満たしていることが被扶養者認定の基準条件です。

- ①その被保険者により生計を維持される者。
- ②常用的雇用関係を結んでいないこと。
- ③収入が年間130万円（60歳以上又は障害年金受給者は180万円）未満で、かつ被保険者の2分の1以下であること。

(1) 平成13年4月1日以前生まれの被扶養者の提出書類 (義務教育修了から原則20歳まで。ただし、20歳未満でも就職した方の再認定はいたしません。)

| 対象者 | 提出書類 |
|-----------------------------|---|
| 高校・専門・大学等就学者（予備校生含む） | 平成28年度在学証明書（コピー不可） |
| 大学院・夜間学生 | 平成28年度在学証明書（コピー不可） 平成28年度（27年分）課税（非課税）証明書 課税証明書の年間収入記載が108,000円以上収入のある方は申立書 |
| 上記以外の該当者（自宅で受験勉強している方を含む） | 平成28年度（27年分）課税（非課税）証明書 申立書 |
| 大学等卒業後就職活動中の者（求職期間として1年間認定） | 平成27年度卒業証明書（コピー可） 申立書【卒業したが就職活動中であることを明記】 |

(2) (1)以外の被扶養者

| 対象者 | 提出書類 |
|------------|--|
| 現在働いている方 | 直近3カ月の給与明細書（会社名、金額明記されたもの） 申立書をお願いする場合があります。 |
| 現在は働いていない方 | 平成28年度（27年分）課税（非課税）証明書 （課税証明書の年間収入記載が108,000円以上は申立書を添付） |
| 年金受給者 | 平成28年度（27年分）課税（非課税）証明書 年金振込通知書（介護保険料の記載されたもの） *働いている方は、給与明細書（直近3カ月分）も提出してください。 |

(3) (1)(2)以外で健保組合が必要と判断した方

(4) その他

- *追加書類の提出をお願いすることがあります。
- *課税証明書は平成28年1月1日時点の所在地の市区町村の窓口で取り寄せてください。
- *課税証明書は市町村によって名称が違います（所得証明書もほぼ同じ内容の書類です）。
- *書類が未提出の方は被扶養者資格を削除する場合がありますので、あらかじめご承知おきください。
- *被扶養者の資格を喪失されている方は、保険証カードを添付の上「被扶養者削除通知書」を提出してください。

(5) 参考

健康保険法施行規則第50条第1項

「健康保険組合は、毎年一定の期日を定め、被保険者証の検認若しくは被扶養者に係る確認をすることができる。」

健康保険法施行規則第50条第7項

「検認又は更新を行った場合において、その検認又は更新を受けない被保険者証は無効とする。」

厚生労働省保険局長通知保発第1029004号

「被保険者証の検認については、保険給付適正化の観点から毎年実施すること。」

厚生労働省保健局保健課長通知保発第1029005号

「被保険者証の検認又は更新に際しては、被扶養者の認定の適否を再確認すること。」

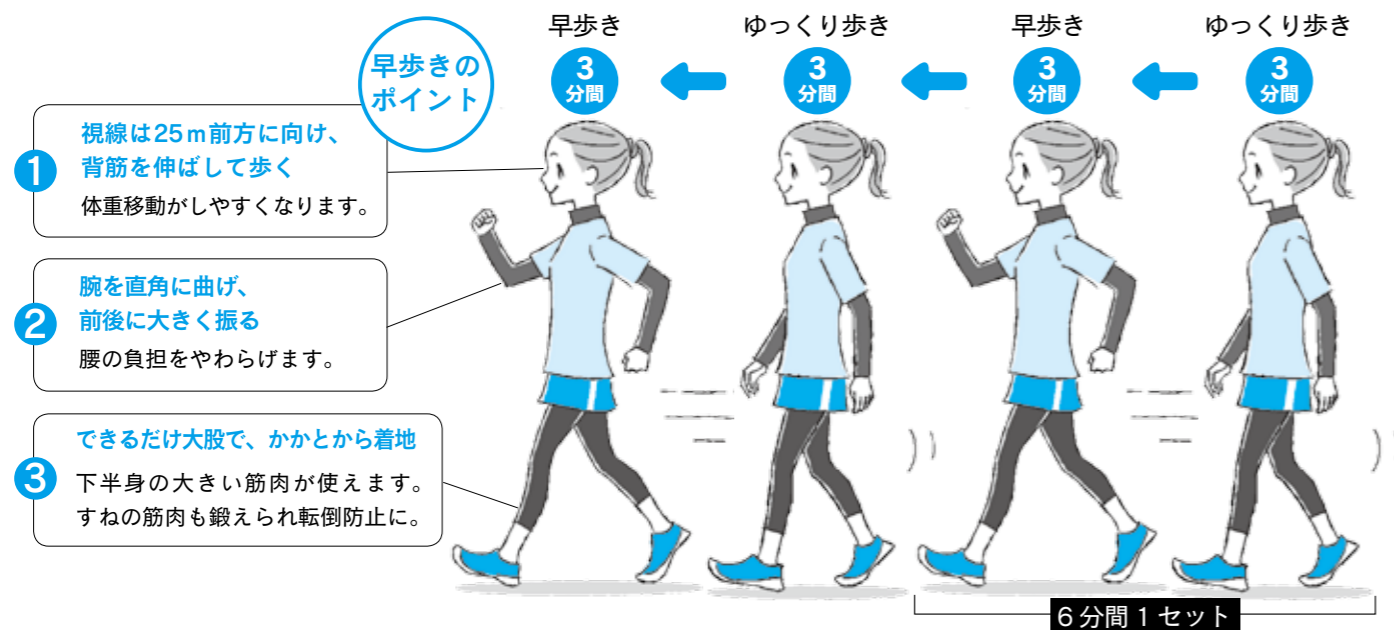
10歳若返る「インターバル速歩」とは？

普通に歩くよりも、もっと効果が高い「インターバル速歩」をご紹介します。続けると10歳若返った体力が付き、さまざまな病気予防になって、健康寿命を延ばすことができます。

「ゆっくり歩き」と「早歩き」を3分ずつ交互に行うウォーキング法です

体力をつけるには、ややきつい運動を行う必要がありますが、単に早歩きだけを続けると息が切れたり、膝を痛めたりしがちです。

3分間の早歩きのあとに3分間のゆっくり歩きををさむと、無理なく続けることができます。しかも一定の速度で歩くより、効率よく体力が付きま。



1日30分、週4回を目標にします

6分間を1セットと考えて、1日5セット、30分間を目標にしてください。これを週4回行います。通勤途中や買い物の行き帰りなどに分けて行っても、まとめて行ってもかまいません。週120分以上のインターバル速歩を続けると、効果が出てきます。

「早歩き」ってどのくらいのペース？

体力や年齢によって異なりますが、「ややきつい」と感じる程度で、少し息がはずみ、会話はできるくらいのペースが目安です。

生活習慣病に効果あり！ 5カ月で変わります

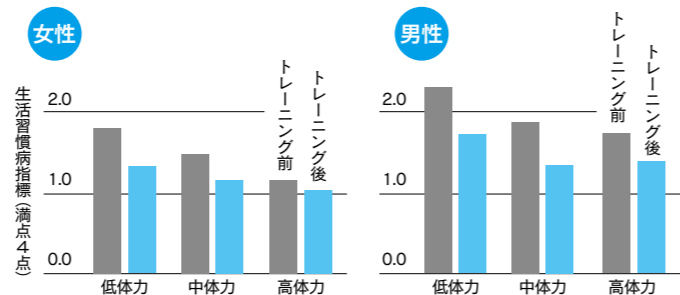
中高年の男性198人と女性468人を対象に、5カ月間のインターバル速歩の効果を検証しました。すると、体力が低い人ほど生活習慣病指標が改善していました。体力に自信がない人ほど、生活習慣病予防につながります。自分なりのペースで、始めてみることをおすすめします。

生活習慣病指標とは

(基準値を超えると1点ずつ加算)

- ① 高血圧
最高血圧 130mmHg 以上または最低血圧 85mmHg 以上
- ② 高血糖
空腹時血糖値 100mg/dL 以上
- ③ 肥満
BMI 25 以上
- ④ 脂質異常
中性脂肪 150mg/dL 以上またはHDL コレステロール 40mg/dL 以下

● 体力と生活習慣病指標との関係 (トレーニング前と後の比較)



Morikawa M et al. Br. J. Sports Med. 45:216-224, 2011 をもとに作成

新しい環境でストレスがたまっていますか？

入浴をストレス解消タイムに

「汚れさえ落ちればよい」と、毎日シャワーで済ませていませんか？ シャワーだけでは、汚れは落ちても、たまったストレスの解消につながりません。春は、新しい環境での生活がスタートし、疲れやストレスがたまりやすい季節です。忙しいときこそ、毎日の入浴を貴重なストレス解消タイムと位置づけ、湯船につかる習慣をもちましょう。



湯船につかってリラックスしよう

入浴には、血行促進、疲労回復、リラックス効果がありますが、これは湯船につかってこそのもので、湯船につかることで血液の循環がよくなって疲労回復が早まり、副交感神経が刺激されることでリラックスにつながります。シャワーだけでは、このような効果は見込めないで、まずは湯船につかることが大切です。

副交感神経は、疲労回復や体をリラックスさせる自律神経のひとつです。ぬるめのお湯につかることで優位に働きますが、熱いお湯の場合は、反対に緊張をもたらす交感神経が働くため、つかる温度にも注意しましょう。

夜は「ぬるめ」がよい

ぬるめのお湯

38～40℃

副交感神経

疲労回復や体をリラックスさせる。夜の入浴におすすめ。

目安の温度

刺激される自律神経

体が活動的になる。朝、短時間入れればスッキリして効果的。

熱めのお湯

42℃以上

交感神経

体が活動的になる。朝、短時間入れればスッキリして効果的。

長くつかるなら半身浴を

副交感神経の働きを高めるためには、長くつかることも重要です。20～30分つかる場合には、体への負荷が少ない半身浴がおすすめです。ただし、入浴の前には必ず水分補給を行いましょう。

半身浴のポイント

水分補給をこまめに行う

温度は38～40℃をキープする
(ときどき差し湯をする)

おへその上くらいがお湯につかるようにする

腕は浴そうの外に出しておく

上半身は冷やさない
かけ湯や乾いたタオルをかける

20～30分を目安にする

注意

体調不良のときはやめましょう。心臓病や高血圧等の持病のある人は、医師に相談のうえ行ってください。

入浴後の体温低下に合わせて布団に入ると寝つきやすい

私たちの体は、体温が下がるときに眠くなるようになっています。そのため、入浴直後に布団に入るとスムーズに体温が低下せず、なかなか寝つくことができません。寝つきをよくするためには、入浴後しばらく経ってから布団に

入ることが大切です。睡眠は、ストレスを解消する大きな役割があります。寝つきをよくして質の高い睡眠にするために、最低でも1時間、できれば2時間程度は入浴と睡眠の時間を空けるようにしましょう。

新緑に染まる 檜原都民の森を歩く



森林館

研修棟、展示棟があり、映像や写真で森の様子や森の動植物を紹介。館内には休憩室とレストランもあり、登山客の拠点として利用されている。隣接する木材工芸センターでは、木工教室や自由教室を実施。キーホルダーなどの製作ができる。



三頭大滝

森林館から20分ほどで到着する三頭大滝。南秋川水系最大の滝で落差は35m。対岸まで渡された滝見橋(吊り橋)の中ほどまで行けば、滝の全容を正面から見る事ができる。橋のたもとには大滝休憩小屋もある。

- JR五日市線・武蔵五日市駅より西東京バスで60分、数馬バス下車。
数馬バス停から都民の森まで無料連絡バスを利用。
連絡バス運行期間:4月~11月(休園日を除く毎日)
- 中央自動車道・上野原ICより約45分
奥多摩湖より奥多摩周遊道路経由で約30分
圏央道・日の出IC、あきる野ICより約60分

東京都檜原都民の森
● 施設利用時間(春・夏)
3月16日~7月20日 9:30~16:30
7月21日~8月31日 9:30~17:30
● 休 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始
● 管理事務所 042-598-6006 <http://www.hinohara-mori.jp>



園内には整備された散策路がいくつかあるが、標高1531mの三頭山への登山が人気コース。今回は三頭大滝を経由してブナの自然林を歩き、山頂へと至るブナ路コースをご紹介します。
バス停、駐車場の入口からトンネルを抜けると森林館に到着。ここが都民の森散策の拠点となる。ウッドチップの敷き詰められた大滝の路を行くと三頭大滝に至る。滝を間近で眺められる滝見橋に立ち寄ったら、ブナ路へ。登山道は沢沿いにブナ林が続く快適なコース。若葉の香りを吸い込みながら徐々に高度を上げていくとムシカリ峠に出る。三頭山山頂まではあと少し。山頂は西峰、中央峰、東峰の三つの峰(頭)があり、三頭山の名前の由来となっている。天気がよければ山頂から富士山や東京都最高峰の雲取山を望める。下山道途中には、展望台や見晴し小屋もあり、休憩しながらゆっくりと下りよう。鞘口峠で分岐したらゴールの森林館までは5分ほどだ。



檜原村は島を除く東京都で唯一の村。日本の滝百選に選ばれた「払沢の滝」や都指定の天然記念物「神戸岩」などの景勝地があるが、なかでも「東京都檜原都民の森」は手軽に森林浴とハイキングが楽しめる人気スポットだ。



晴れた日には山頂(西峰)より富士山を望める

ワサビ田もある



大滝の路は森林セラピーロードに認定されている

数馬の湯
泉質はアルカリ性単純温泉。食事処やマッサージもあり、ハイカーにも人気の日帰り温泉施設。
● 平日 10:00~19:00
土・日・祝日 10:00~20:00
● 大人 820円、小人 410円
● 休 月曜日(祝日の場合は翌日)
● 042-598-6789



檜原村の見どころ
● 三頭山
● 神戸岩(東京都指定天然記念物)
高さ100mの峡谷の底をぐるりと巡ることができる。ただし、岩に刻まれた細い道を鎖につかまって歩くので注意が必要。天岩戸をイメージさせることからパワースポットとしても人気がある。

払沢の滝
「日本の滝百選」にも選ばれている檜原村の観光名所。全長60m、4段になっているため全景を見ることはできないが、滝壺から見上げる最下段の滝は26mで迫力満点。

小林家住宅(国指定重要文化財)
村内最古の民家といわれ、建設された場所にそのまま保存されている山岳民家として貴重な存在。4年間の修復工事を経て当時の姿が忠実に再現された。急斜面にあるため、見学者用の10人乗りモノレールが設置されている(要事前予約)。
● 見学 10:00~16:00
● 無料
問い合わせとモノレール予約
檜原村教育委員会
● 042-598-1011
(平日 8:30~17:00)



ひと足のおぼす
浮橋も楽しい

奥多摩湖
東京の水源地で多摩川を小内河内ダムによって堰き止めて造った人造湖。豊かな自然に囲まれた四季折々の景色のなかキャンプやバーベキューができる人気だ。浮橋(ドラム缶橋)でも有名。

特産品
檜原村の特産品はコンニャク、じゃがいもとその加工品。ゆずワインも人気。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。



メタボリックシンドローム

内臓に脂肪がついた内臓脂肪型肥満に、高血圧症・糖尿病・脂質異常症が組み合わさった状態をメタボリックシンドロームといいます。単に太っているだけとは違い、動脈硬化を進行させ重篤な病気になりやすくなるため、危険です。

1 メタボリックシンドロームの診断基準は？

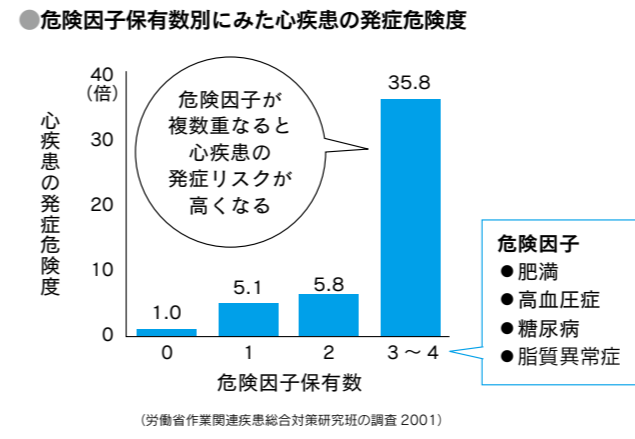
ウエスト周囲径が基準値を超え、さらに左の①～③の項目のうち2つが当てはまる場合に、メタボリックシンドロームと診断されます。1つあてはまる場合は予備群です。

| 必須項目 | ウエスト周囲径(※) (内臓脂肪蓄積) | 男性 85cm以上 女性 90cm以上 |
|---|---|------------------------|
| + | | |
| 選択項目 | 3項目のうち2項目以上 | |
| ① | ② | ③ |
| 中性脂肪 150mg/dL 以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dL 未満 | 収縮期(最大・最高) 血圧 130mmHg 以上 かつ/または 拡張期(最小・最低) 血圧 85mmHg 以上 | 空腹時血糖 110mg/dL 以上 |

※おへその高さの腹囲

2 放置すると自覚症状のないまま動脈硬化が進行し深刻な病気につながります

メタボリックシンドロームの危険なところは、自覚症状がないまま動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまうことです。



●メタボリックシンドロームはいろいろな病気のリスクを高めます

高血圧症や糖尿病、脂質異常症など、個別にはそれほど悪くなくても、これらが重なる危険な状態です。メタボリックシンドロームはその他にもさまざまな生活習慣病に関連し、発症リスクを高めます。

健診で指摘されたら早めに改善することが必要です。40歳以上の方は毎年特定健診を受診し、特定保健指導の対象となったら積極的に参加して早めに改善を図りましょう。

3 メタボリックシンドロームを予防・改善するには？

予防のためには、食事から摂るエネルギー量が、運動などで消費するエネルギー量より多くならないようにすることが大切です。また改善のためには、食事を減らすことと、運動量を増やすことをあわせて行うと効果的です。減量するときは、いきなり標準体重を目指すのではなく、まずは現体重の5%を3~6カ月かけて減らすことを目標にしてみましょう。

身体活動・運動量を増やすために

日常生活の中で積極的に体を動かす工夫をする。

階段を使う、歩いて買い物に行く、こまめに掃除をする…

軽めの運動を継続して行う。

ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの軽い運動を、少しきついと感じるくらいの強度で

スクワットやヒップエクステンション、腕立て伏せ

筋力トレーニングを行う。

食事を減らすために

腹7~8分目にする。

もう少し食べられる…というところでストップ

1日3食規則正しく食事を摂る。

忙しくても朝食を摂ろう

よく噛んでゆっくり食べる。

早食いは食べすぎの原因に

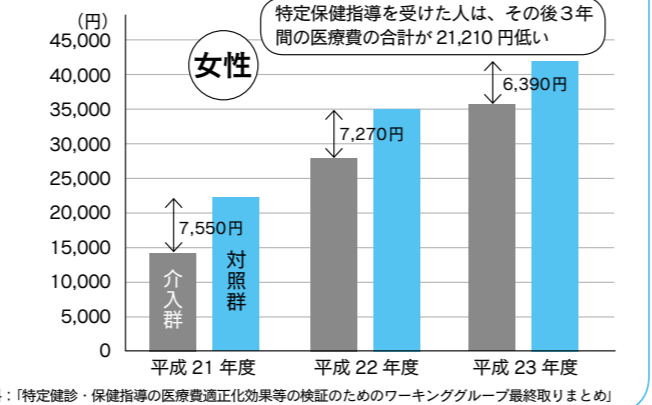
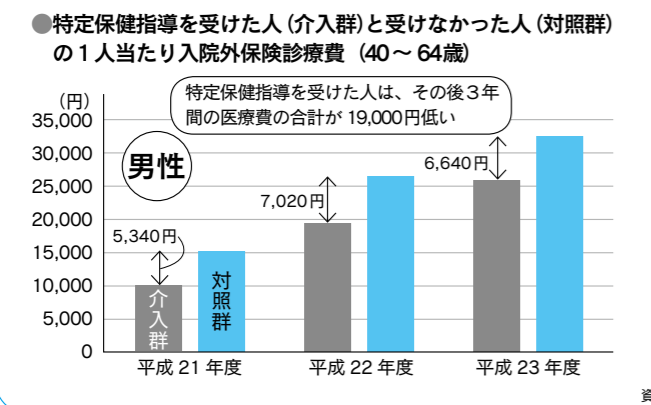
寝る前の3時間は食べない。

夜遅い時間に食べたりお酒を飲んだりすると太りやすいのでやめよう

メタボリックシンドロームの改善で医療費節約

健保組合では、メタボリックシンドロームの該当者に、特定保健指導を受けていただくようご案内しています。厚生労働省の報告では、特定保健指導を受けた人(※)は、受けなかった人に比べて、その後1~3年後の腹囲、BMI、体重などの数値が改善され、また医療費も2~3割低くなりました。この報告では、高血圧症、脂質異常症、糖尿病の3

疾患に限った医療費を調査していますが、その他の疾患の医療費も含めるとさらに差が大きくなる可能性があります。特定保健指導の案内があつたらぜひ参加して、メタボリックシンドロームを改善しましょう。健康長寿につながり、家計の医療費節約にもなります。



厚揚げ田楽



1人分
145kcal
塩分1.8g

- 材料 (2人分)
- 厚揚げ……………1枚
 - A みそ……………大さじ2
 - 酒……………大さじ1
 - みりん……………小さじ2
 - 白ごま……………少々
 - 赤唐辛子(輪切り) ……少々



厚揚げ→たんぱく質 **注目**

「畑の肉」といわれる大豆が原料の厚揚げは、良質のたんぱく質を豊富に含みます。筋肉を保ち、疲れ知らずの体を作るのに役立つ栄養素です。

- 作り方**
- ①厚揚げは食べやすい大きさに切り、オーブントースターで焼く。
 - ②耐熱容器にAを入れ、途中で混ぜながら電子レンジ(600w)でとろっとするまで加熱する(約3分)。
 - ③厚揚げに竹串を差し、表面に②の田楽みそを塗り、白ごま、赤唐辛子を飾り、器に盛る。

キウイのスムージー



キウイフルーツ →ビタミンC **注目**

ビタミンCを豊富に含むキウイフルーツは、約1.5個食べれば1日の必要量が摂取できます。疲労をやわらげる効果が期待できます。

- 材料 (2人分)
- キウイフルーツ…2個(飾り用含む)
 - はちみつ……………大さじ1
 - 牛乳……………大さじ4
 - 氷……………4個程度

- 作り方**
- ①キウイフルーツは皮をむき、輪切り(飾り用)を2枚、残りは適当な大きさに切る。
 - ②ミキサーに材料をすべて入れ、攪拌する。
 - ③②をグラスに注ぎ、輪切りにしたキウイフルーツを飾る。

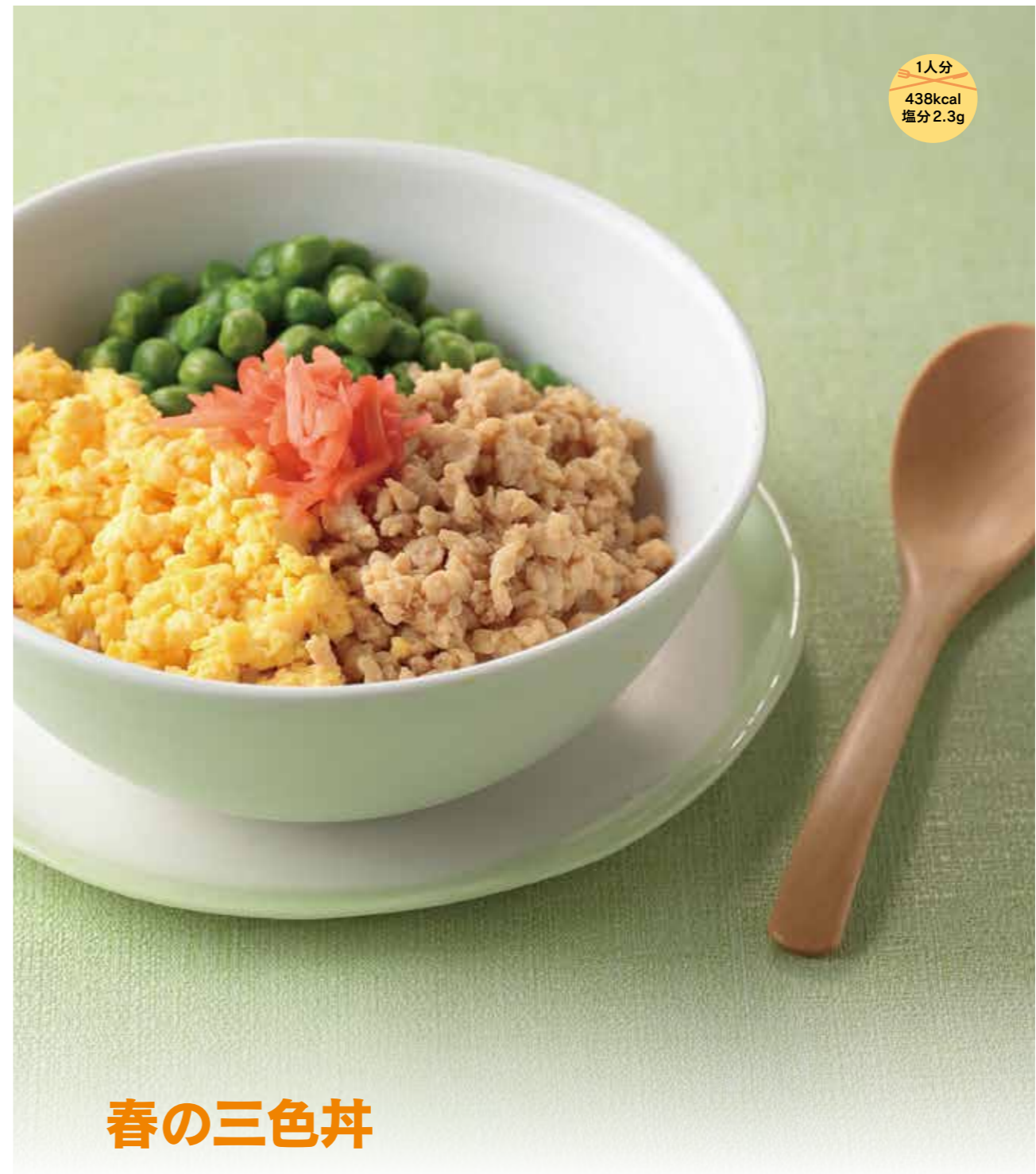


1人分
90kcal
塩分0.0g

疲れたときは、たんぱく質と糖質、ビタミンを。

運動の中でも手軽に取り入れやすい「ウオーキング」。「1日10,000歩を目指しましょう」といわれていますが、実際には、日本人の平均は男性7,000歩、女性6,000歩程度(平成26年国民健康・栄養調査)にとどまっています。メタボ予防・解消のためにも効果的なウオーキングを、まずは10分(=約1,000歩)増やしてみませんか？

そして疲れたら食事にひと工夫。筋肉の材料となるたんぱく質と筋肉を作るためのエネルギーとなる糖質、疲労回復に役立つビタミンをしっかり摂り、筋肉の修復・維持を心がけましょう。



春の三色丼

- 材料 (2人分)
- A 酒……………大さじ2
 - みりん……………小さじ2
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 水……………大さじ1
 - グリーンピース……………大さじ4
 - 塩(塩茹で用)……………少々
 - 卵……………2個
 - マヨネーズ……………小さじ2
 - 鶏ひき肉……………80g
 - しょうが(しぼり汁) ……小さじ1
 - ご飯……………2膳分(300g)
 - 紅しょうが……………適量

- 作り方**
- ①Aを合わせておく。グリーンピースは塩茹でする。卵とマヨネーズは混ぜ合わせる。
 - ②鍋に鶏ひき肉としょうがのしぼり汁を入れ火にかけ、肉の色が変わりほぐれてきたら、Aを加えそぼろ状になるまで炒める。
 - ③フライパンに①の卵液を入れて火にかけ、炒り卵を作る。
 - ④器にご飯を盛り、グリーンピース、鶏そぼろ、炒り卵を盛りつけ、紅しょうがを飾る。



グリーンピース →ビタミンB群 **注目**

ビタミンB₁、B₂、B₆が含まれており、エネルギー代謝、疲労回復には欠かせない栄養素です。

食べて 動いて
脱メタボ!

ウオーキングの疲れを取りたいとき



料理制作
● 鶴田真子
(管理栄養士・健康運動指導士)

撮影
● 愛甲武司

スタイリング
● 寺門久美子

グリーンアスパラガス

旬カレンダー 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

店頭では1年を通して手に入れることができるグリーンアスパラガスですが、旬は春から初夏にかけて。旬の時期は甘みが多く、ミネラルやビタミンCも豊富です。

疲労回復に役立つアスパラギン酸

アスパラギン酸は、その名のとおりアスパラガスに由来するアミノ酸のひとつです。窒素代謝やエネルギー代謝にかかわるため、疲労回復に効果があります。その効果はスポーツドリンクにも配合されるほどで、スポーツ選手のスタミナ維持にも活用されています。また、代謝が促進されるため、美肌効果にもつながります。

なお、穂先に多いルチンの含量も特筆すべき点です。毛細血管を丈夫にし、血流をよくする働きがあるので、動脈硬化や脳血管障害予防にもなります。



Q 産地はどの都道府県が多い?

2014年度の農林水産省データによると、全国の出荷量トップ3は、北海道(全国シェアの約17%)、佐賀県(同11%)、長野県(同9%)です。

Q 新鮮なものを見分けるポイントは?

穂先が固くしまり、茎の断面が太く丸いものを選びましょう。縦の筋がほとんどなく、茎に付いているはかまが正三角形のものが新鮮です。

Health Information

話題の健康情報

ご存じですか? ロコモへと至る「フレイル」

日本老年医学会は、高齢期に身体機能や心身の活力が低下する状態を「フレイル」と呼ぶことを提唱しています。フレイルは、英語で虚弱を意味する「Frailty」をもとにした造語です。身体的・精神的・社会的なフレイルが老化を加速させ、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)などへ至り、最終的には要介護状態に進みますが、早めに生活習慣を改善すれば予防も可能です。若いうちから対策しておくが無理がありません。

歩くことと、たんぱく質を摂ることが重要

フレイルの予防は、運動と栄養バランスのアップが基本です。運動といってもハードな筋トレは必要ありません。足腰の筋力維持・向上のためには、荷物(買い物袋など)を持って階段を上ったり、椅子に座って片足を上げるといったことでも効果が期待できます。それでも難しければ、今より多く歩くことから始めましょう。また、高齢者の食事は、たんぱく質が不足しがちです。肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などを意識して摂るようにしましょう。



ちゃんとみがけていますか?

歯垢(プラーク)は、むし歯や歯周病の原因になるため、毎日の歯みがきで取り除いておくことが大切です。みがけたつもりになっていませんか?

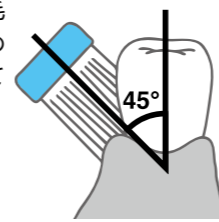
歯垢がたまりやすいところを忘れずに!

歯垢がたまりやすいところはこんなところ!

1 歯と歯ぐきの境目

対策

歯ブラシの毛先を45度の角度で当ててみがく



2 奥歯の後ろ

対策

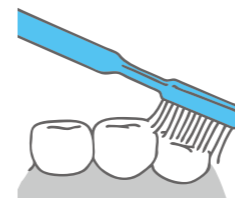
横から歯ブラシを入れてみがく



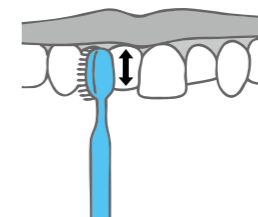
3 背が低い歯/でこぼこの歯並び

対策

1本ずついねいにみがく



うまく歯ブラシが当たるよう毛先の当て方を工夫してみよう!



歯ブラシでみがくときのポイント

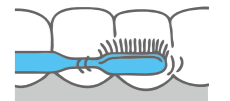
①力を入れすぎない

毛先が広がらない程度の軽い力でみがくのがポイントです。鉛筆をもつように(ペングリップ)すると、余計な力が入りません。



②小刻みに動かす

大きく動かすと、歯垢に毛先が届かないところが出てきます。1本ずつ、すべての面に毛先が当たるよう小刻みに歯ブラシを動かすことがポイントです。



歯ブラシは1カ月を目安に交換を

毛先が開くと、ねらったところに毛先が届きません。定期的(1カ月を目安)に毛先の開き具合をチェックして、開き始めていれば交換するようにしましょう。

Health Information

愛煙家のみなさんへ

毎日の出費は少しずつでも、積み積ると大きな金額になります。

たばこにかかるお金を考えてみよう

過去に使ったたばこ代はいくら?

①まずは、1年間のたばこ代を計算!

| | | | | |
|-----------------------------|---|------|---|-------------|
| あなたの吸っているたばこの1箱の値段を入れてください。 | × | 365日 | = | 1年間のたばこ代です。 |
| 円 | | 日 | | 円 |

②そして、過去に使ったたばこ代を計算!

| | | | | |
|-----------------|---|----------------------|---|------------------|
| ①で出た金額を入れてください。 | × | たばこを吸っている年数を入れてください。 | = | 過去に使ったたばこ代の総額です。 |
| 円 | | 年 | | 円 |

※物価や増税によるたばこ代の変動は考慮していません。

例えば、1箱400円のたばこを1日1箱20年間続けた場合、292万円の出費になります。さらに、これからもたばこを吸い続けると、年間14万6,000円の出費が続くことになります。また、左の計算ではたばこ代のみを計算しています。たばこを吸うときの缶コーヒー代や喫茶店代、たばこを原因とした医療費など総額で考えると、想像以上に大きな出費となってしまいます。



経営者の視点で見ると、たばこ離席にかかる労働時間のロスも見逃せません。1回7分、1日5回として考えると、1日35分のロスとなります。労働生産性の向上や、従業員の公平性を図るため、禁煙にシフトする職場も増えてきています。

7人制ラグビー

セブンス

女子

2016年に開催されるリオデジャネイロオリンピックから正式競技となった、7人制ラグビー〈セブンス〉。男子に続き、女子もオリンピック出場を決め、注目を集めています。



女子7人制ラグビー日本代表の愛称は、「サクラセブンス」。彼女たちの力強く美しいプレーに注目！

©JRFU, Shuhei Fujita

7人制ラグビーは、1800年代後半のスコットランドの小さな街・メルローズが発祥です。財政難に悩まされていた地元クラブチームを救おうと、資金調達のため、試合時間が短いなど15人制よりも実施しやすい7人制が考案されたのが始まりです。その後、1976年に初めて世界大会を開催。日本では1930年に初めて7人制大会が開催され、国内に広まってきました。

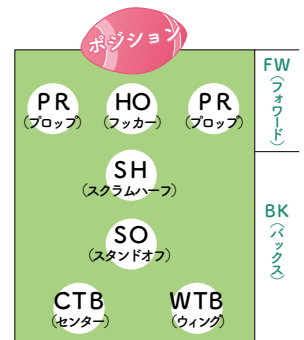
グラウンドは15人制と同じ広さなので、7人制では1人当たりのスペースが大きくなり、パスワークや走りを駆使したスピーディな展開が見どころです。

女子は、日本国内で約3,000人がプレーしています（7人制+15人制）。2014年からは7人制の女子単独リーグが開幕し、盛り上がりを見せています。

主なルール 15人制との違い



| 7人制 | ルール | 15人制 |
|----------------------------|-------------|-------------------------|
| 7分ハーフ (大きな大会の決勝は10分ハーフ) | 試合時間 | 40分ハーフ |
| 2分以内 | ハーフタイム | 15分以内(10分が主流) |
| 5人まで | 交代人数 | 8人まで |
| 3人 | スクラム | 8人 |
| ドロップキック*のみ (時間短縮のため) | トライ後のゴールキック | プレースキック** またはドロップキック |
| トライしたほうのキックから | 試合再開 | トライされたほうのキックから |



*ドロップキック：ボールを地面にワンバウンドさせてから蹴る
**プレースキック：ボールを地面において蹴る

- トライ・5点、トライ後のゴール・2点、ドロップゴール・3点、反則後のペナルティーゴール・3点(15人制と同じ)

広いグラウンドを
駆け抜ける
スピード感が魅力！



タックルは
男子と同じく、迫力満点！

