

# けんぽのたり

- ・平成30年度 決算のお知らせ
- ・平成30年度 健康保険組合が行った保健事業
- ・受けましたか？ 特定保健指導
- ・体が変わるウォーキング
- ・(株)ルネサンスのフィットネス施設が  
会員価格で利用可能となりました！
- ・被扶養者（配偶者）の資格調査結果報告について
- ・さわやかな潮風に吹かれて 下田ウォーキング
- ・脂質異常症を放っておくとどうなるの？
- ・体を温める ほかほか鍋料理
- ・流行前に受けましょう インフルエンザ予防接種
- ・Health Information
- ・ハンドボール

## ぶどう

「マスカット」は白ぶどうではなく、地中海地方原産種の総称。赤い皮が特徴の「甲斐路」もマスカットです。名前の由来となるムスク（ジャコウ）に似た強い香りを「マスカット臭」と呼ぶのに対し、「ナイアガラ」や「テラウエア」など米国原産種のぶどうが放つのが「フォクシー臭（狐臭）」。世界のワイン好きは嫌いますが、日本人はよく好みます。ぶどうの甘味は、房全体の上の方が強いので、味見をするときは房の先端のひと粒を！

文：原 小枝（管理栄養士）



平成30年度

# 決算のお知らせ



## ●平成30年度 収入支出決算概要表

### ○一般勘定・決算の基礎となった数字

科目	30年度決算	29年度決算	対前年度増減	対前年度比
被保険者数(人)	5,249	5,203	46	101%
標準報酬月額(円)	325,636	324,150	1,486	100%

### ○一般勘定・収入

(単位：千円)

科目	30年度決算額	29年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
保険料	2,428,746	2,415,589	13,157	101%
国庫負担金収入	713	597	116	119%
調整保険料	33,696	33,514	182	101%
別途積立金繰入	0	300,000	▲300,000	0%
退職積立金繰入	0	3,395	▲3,395	0%
国庫補助金収入	1,039	55,078	▲54,039	2%
財政調整事業交付金	20,174	20,517	▲343	98%
雑収入	305	4,858	▲4,553	6%
収入合計	2,484,673	2,833,548	▲348,875	88%
うち、別途積立金繰入を除く	2,484,673	2,533,548	▲48,875	98%

### ○介護勘定・収入

(単位：千円)

科目	30年度決算額	29年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
介護保険収入	296,063	242,113	53,950	122%
準備金繰入	0	60,000	▲60,000	0%
国庫補助金受入	3,611	3,198	413	113%
収入合計	299,674	305,311	▲5,637	98%
うち、準備金繰入を除く	299,674	245,311	54,363	122%

### ○介護勘定・支出

(単位：千円)

科目	30年度決算額	29年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
介護納付金	273,020	295,953	▲22,933	92%
介護保険料還付金	31	0	31	-
支出合計	273,051	295,953	▲22,902	92%

### ○一般勘定・支出

(単位：千円)

科目	30年度決算額	29年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
事務費	45,673	50,981	▲5,308	90%
保険給付費	1,095,793	1,115,314	▲19,521	98%
法定給付費	1,093,643	1,112,914	▲19,271	98%
付加給付費	2,150	2,400	▲250	90%
納付金	867,036	1,397,791	▲530,755	62%
前期高齢者納付金	326,175	824,851	▲498,676	40%
後期高齢者支援金	535,481	542,159	▲6,678	99%
退職者給付拠出金	5,377	30,774	▲25,397	17%
病床転換支援金/他	3	7	▲4	43%
保健事業費	96,622	104,048	▲7,426	93%
還付金	213	0	213	-
財政調整事業拠出金	33,697	33,514	183	101%
連合会費	1,140	1,105	35	103%
積立金	0	385	▲385	0%
雑支出(その他)	157	92	65	171%
支出合計	2,140,331	2,703,230	▲562,899	79%

### ○一般勘定・収入支出差引額

(単位：千円)

科目	30年度決算額	29年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
収入支出差引額	344,342	130,318	214,024	264%
うち別途積立金繰入	0	300,000	▲300,000	0%
減価償却費	76	0	76	-
(差引)当期利益(▲損失)	344,266	▲169,682	513,948	-



### ○介護勘定・収入支出差引額

(単位：千円)

科目	30年度決算額	29年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
収入支出差引額	26,623	9,358	17,265	284%
当期利益(準備金繰入を除く)	26,623	▲50,642	77,265	-

平成30年度の当組合の決算が、7月19日(金)に開催された組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

## 一般勘定

平成30年度の収入は2,485百万円であり、前年度の別途積立金繰入を除く実質収入2,534百万円に対して▲49百万円の減収となっております。保険料収入は13百万円増加していますが、国からの補助金▲54百万円が収入減の主な原因となります。

これに対し、支出は前年度対比▲563百万円の2,140百万円で差引344百万円の当期利益となり、前年度の▲170百万円の当期損失から514百万円の改善となりました。支出減の主な要因は、特殊要因により平成30年度(及び令和元年度)の前期高齢者納付金が大幅に減少し、納付金全体の支出額が前年度対比▲531百万円の867百万円となったことです。

国民健康保険を支援する前期高齢者納付金は増減することがありますが、団塊の世代が75歳に近づき後期

高齢者医療広域連合への後期高齢者支援金は毎年増加することが確実であり、マルハニチロ健保の財政状態は、特殊要因がなくなる令和2年度以降、楽観できないものとなっています。

## 介護勘定

平成30年度に、介護保険料率を17/1000に引き上げさせていただきましたので、補助金を加えた収入は300百万円となり、前年度の実質収入245百万円に対して55百万円の増収となりました。

支出の介護納付金273百万円を差し引き、当期利益27百万円となり、前年度の当期損失▲51百万円に対し77百万円好転しております。

なお、令和元年度の介護納付金は298百万円(平成30年度対比25百万円増)であり、収入と支出がほぼ同額となる見込みです。



平成30年度

# 健康保険組合が行った 保健事業

## 特定健康診査・特定保健指導

### ① 特定健康診査（40歳以上の被扶養者）

受診券交付による受診316名、人間ドックによる受診11名、医療機関による受診44名の合計371名に対し実施。

### ② 特定保健指導（40歳以上の被保険者）

特定健康診査（健康診断）の結果、保健指導の対象となった被保険者の希望者で積極的支援144名、動機づけ支援126名の合計270名に対し実施。  
その他、被扶養者に対し、積極的支援1名を実施。

## 保健指導宣伝

### ◇ ホームページの運営

各種給付や適用（加入や脱退）、健康づくり事業の内容や手続きの紹介を発信。  
必要な申請書の印刷にも活用。

### ◇ 機関誌の発行

年2回（春・秋）発行の「けんぼのたより」は事業所ごとに一定部数を送付。また、ホームページに掲載。

### ◇ 医療費通知

年2回発行。前年12～当年5月分を7月末、「年間分（1～11月分）」を2月初旬に配付。

### ◇ ジェネリック医薬品の使用促進事業

ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額が一定額以上の方に、「医療費差額通知」を送付。  
\* 3回実施、延べ1,661名に送付。

### ◇ 前期高齢者保健指導

65歳以上の加入者220名に対して実施。

## 疾病予防

### ◇ 生活習慣病健診

当該年度末（3月31日）時点で、満27歳以上の被保険者を対象に実施。  
事業主に義務付けられている「一般健康診断」（年齢にかかわらず全被保険者が対象）に上乗せするかたちで年1回実施している健診で、4,202名の受診。



### ◇ 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ケースの2通りにて実施。

### ① 医療機関にて受診する地区

札幌・仙台・群馬・大阪地区で、65名の実施。

### 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右記①以外の地区を対象。  
検査項目は生活習慣病と糖尿病、がん検査で、合わせて647名の実施。

### ◇ 歯の健康相談

① 各事業所を巡回し、年齢にかかわらず全被保険者を対象に実施。

② ①を受けることができない被保険者は、全国主要都市の53歯科医院にて同内容による受診が可能。  
\* ①②合わせて1,550名の受診。

### ◇ 予防接種補助

被保険者を対象に「インフルエンザ」の予防接種の補助として、年1回2,000円を限度に補助。  
\* 1,487名の実績。

## 2019年版 健康スコアリングレポートについて

昨年に引き続き、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議連携のもと、本年9月に、当健保宛に当該健康スコアリングレポートが送付されました。当組合の特定健診・特定保健指導の実施率の順位は、全組合1,372中312位（単一健保1,117中257位）でした。

健康の指標について、昨年は3段階評価だったものが今年は5段階評価となっており、たとえば特定健診実施率については「5段階評価のうち1ランクアップのためにはあと26人の受診が必要」、特定保健指導実施率については「1ランクアップのためにはあと10人の実施が必要」といった指摘がなされていました。

（その他、生活習慣5項目（喫煙・運動・食事・飲酒・睡眠）についても指摘事項があります）  
◇ このレポートでは、法定義務の報告データ（備考）に基づき当組合の順位が公表され、後期高齢者支援金の加算・減算に利用されています。当組合としては皆さまのさらなる健康を維持していただくため、レポートを活用して、事業主とのコラボを図り、皆さまの疾病の予防や健康づくりの啓発をなお一層図り、その順位を上げるべきだと思っています。  
事業主及び加入者の皆さまのご協力をお願いいたします。

\* 特定健診受診率・特定保健指導率については2015-2017年度までの3力年の数値  
\* 順位算出に関連しない医療費等については5力年（備考） 法定義務の報告データ：高確法16条とその省令の規定により、全被保険者に毎年支払基金への報告（データ提出 義務づけ）

# どんなことするの？ 特定保健指導 ~パパの場合~

**目標**

- 体重... -2kg
- 腹囲... -2cm

**実現するために**

- 1日1万歩以上歩く
  - 職場で階段を使う
  - 1駅歩く
- 週1回、休肝日

**初回面談**

目標を決めて一緒に取り組んでいきましょう

**職場で...**

測ってみるか...

社食にて

ヘルシー定食 500kcal

これにしてみるか...

家族とウォーキングしています

**メールでやりとり...**

通勤途中に...

最近ジムができたのか... (通っちゃおうかな)

1駅歩くと新しい発見!

GYM

**面談も...**

期間中、生活習慣改善に取り組みながらメールや面談でやりとりします。

**最終評価**

目標を上回る結果が出ましたね！おめでとうございます！

これからも、食事と運動に気をつけていきます！

**成果を確認**

- 体重... -3kg
- 腹囲... -3cm

特定保健指導の案内が届いても受けない方が一定以上いると、「健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる」というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。

被保険者ご本人だけでなく奥さま（被扶養者）も、案内が届いた方はぜひ、受けてください！

# 受けましたか？ 特定保健指導

特定保健指導の対象となった方には、当健保組合からご連絡をさしあげます。費用は健保組合が負担するので無料です。ぜひ受けてください！

特定保健指導とは... 特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職との面談などを通して、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの重篤な病気を予防します。

息子・健太  
社会人2年目

オレ最近運動不足解消にフットサル始めたから！

ママ  
40代・専業主婦

私はママとウォーキングに行くよ。パパも一緒にどう？

娘・康代  
高校生

最近、健太につられてモリモリ食べてたな.....

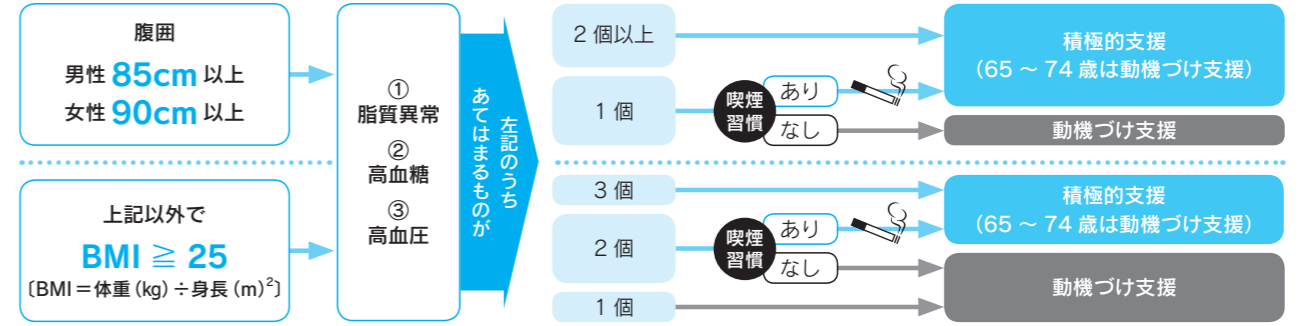
パパ  
50代・会社員

特定保健指導の案内をもらってしまった...!

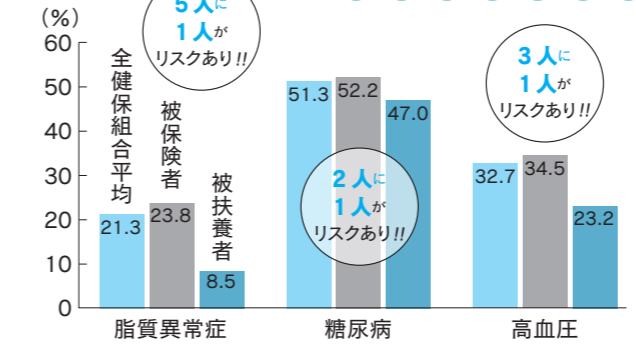
特定保健指導を受けましょう！  
体重...多め  
腹囲...太め

## 特定保健指導対象者の選ばれ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



## 生活習慣病リスク保有者の割合



● **リスク判定基準**  
 2016年度特定健康診査受診者のうち、以下の基準（保健指導判定基準）に該当した人の割合

【脂質】 中性脂肪 150mg/dL 以上、または HDL コレステロール 40mg/dL 未満  
 【血糖】 空腹時血糖値 100mg/dL、またはヘモグロビン A1c 5.6% 以上  
 【血圧】 収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上

出典：2018年度健康スコアリングレポートより抜粋



# 体が変わるウォーキング

体型は、日々の生活習慣や普段の歩き方が表れる「履歴書」のようなものです。  
歩き方を変えれば、筋肉のつき方が変わり、体型も変えることができます。

## 美脚に なりたい人は…

普段の歩きで脚を下ろすとき、かかとがおへその真下にくるよう着地させましょう。

上半身をすばやく脚の上に移動させることがポイント！



### おすすめウォーキング エクササイズ

## 片脚支持歩きで

上半身の体重移動を  
スムーズに！

歩幅の目安は  
足ひとつ分

\* 10歩を1セットとして2～3セット行う。



1 腰に手を当て、片方の脚に体重をのせながら、もう片方の脚を上げる。この姿勢を3秒キープする。

2 持ち上げた脚に体重を移動させながら、かかとがおへその真下にくるよう下ろし、1歩進む。

NG!

体が後ろに倒れないように注意！



## 二の腕を 引き締めたい人は…

軽めのダンベル (500g程度) を持ち、軽くひじを曲げて腕振りをして歩いてみましょう。

手から落ちにくい形のウォーキング用ダンベルがおすすめ！



### おすすめウォーキング エクササイズ

## ひじまわし歩きで

肩甲骨まわりの  
柔軟性をアップ！

\* 10回を1セットとして前まわしと後ろまわしを交互に2～3セット行う。

肩甲骨を動かす感じ



1 肩の力を抜き、両手を両肩にのせる。

2 ひじで円を描くようにまわしながら歩く。

正面 リラックスして大きくまわす

後ろ

## お腹まわりを スッキリさせたい人は…

お腹や腰に手を当てて動きを意識し、上半身を軽くひねりながら歩きましょう。

みぞおちから脚が出ているイメージで、脚を前に出すのと同じ時にひねる！



### おすすめウォーキング エクササイズ

## ひねり歩きで

上半身を自然にひねる  
感覚をつかむ！

\* 普段の歩行より歩幅はやや広めに。  
10歩を1セットとして2～3セット行う。

ひじは後ろに引くことを意識

1 耳の横に軽く手を添えて立つ。

2 後傾姿勢にならないよう、脇腹から骨盤にかけて軽くひねりながら歩く。

顔は正面を向いたまま



## ウォーキングを楽しむコツ

### ウォーキング記録をつけてモチベーションを高めよう！

自分がどのくらい歩いたか、成果が見えるとモチベーションのアップにつながります。カレンダーや手帳に記録して毎日の歩数の変化がわかると、「今日はあまり歩いていないから、帰りに1駅分歩こう」というように、1日の運動量を調整する目安にもなります。

最近、多機能なスマホの歩数計アプリも出ています。歩数以外にも消費カロリーや歩いたルートを記録してくれるものや、歩数に応じてキャラクターが成長するなどゲーム感覚で楽しめるものもあります。負担にならずにウォーキングの記録をつけられるツールを見つけてみましょう。



# (株)ルネサンスの フィットネス施設が 会員価格で利用可能と なりました！



このたび、当健康保険組合において、被保険者・被扶養者に対する運動機会の提供を目的に、(株)ルネサンスと法人契約を結びました。フィットネス施設を会員価格でご利用できます（10月からご利用が可能となりました）。この機会に、ぜひご利用ください！

キャンペーンやご利用可能施設、および  
ご利用方法につきましては、下記のURLをご参照ください。

**マルハニチロ健保専用HP** <https://hpmgt.s-re.jp/840011484151>

## 被扶養者(配偶者)の資格調査結果報告について

令和元年6月より被扶養者資格調査にご協力いただき、ありがとうございました。

今回の調査対象者1,289名(配偶者)のうち、資格確認者は1,239名(96.1%)となりました。

調査結果として、次のとおり合計50名の方が被扶養者資格削除となりました。

(9月1日現在)

### ●削除者の内訳

①就職等で資格削除	43名(3.4%)
②資格不認定者	7名(0.5%)
合計	50名(3.9%)

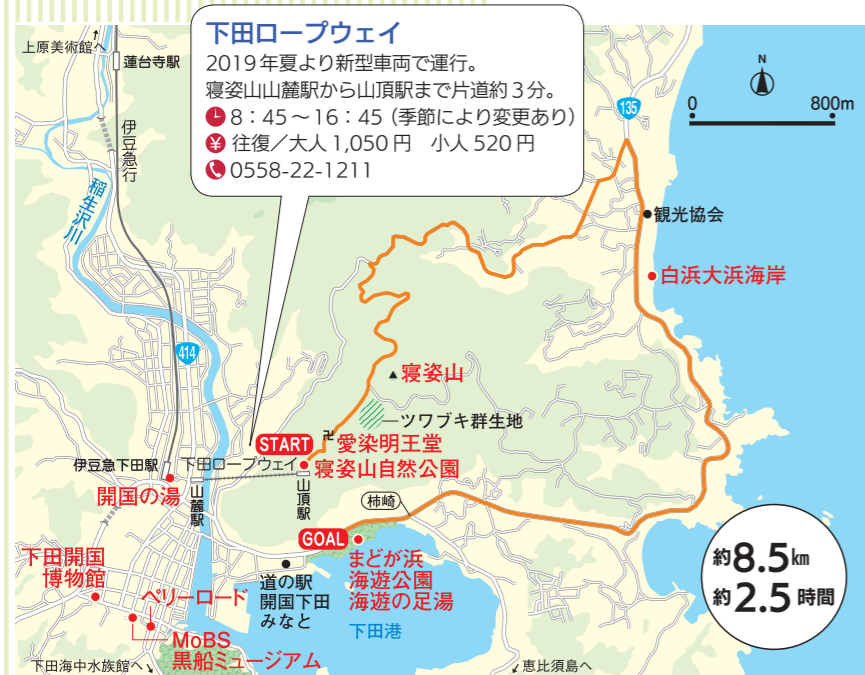
認定調査のため、源泉徴収票を提出していただく方

21名

\*源泉徴収票の収入と交通費を加味した金額が130万円以上だった場合は、令和2年1月1日から令和3年1月31日までの期間、被扶養者認定をいたしません。

※来年度は、「配偶者以外」の資格確認調査を実施いたしますので、本年度同様、必要書類の早期提出にご協力をお願いいたします。

※監督官庁(厚生労働省)より、被扶養者の資格確認は毎年厳格に行うよう指導を受けています。また、保険料を大切に使うためにも被扶養者認定を正確に行うことは必要不可欠なことです。



**下田ロープウェイ**  
2019年夏より新型車両で運行。  
寝姿山山麓駅から山頂駅まで片道約3分。  
● 8:45~16:45 (季節により変更あり)  
● ¥ 往復/大人1,050円 小人520円  
● 0558-22-1211

約8.5km  
約2.5時間



# さわやかな潮風に吹かれて 下田ウォーキング

**寝姿山自然公園**  
展望台から下田港を臨む。山頂には江戸幕府が黒船見張所を設けていた。● 散策自由

米国・ペリー艦隊の上陸により、幕末の開国の舞台となった下田。幕末の史跡、美しい砂浜など、見どころがいっぱい。今回は下田港を一望できる寝姿山自然公園から、市街地をめざしてウォーキングしよう。



寝姿山遠景。女性の仰向けの姿に見えますか？



縁結びのパワースポット、愛染明王堂。ハート型の絵馬が人気。



足を彩るツワブキの花。



遊覧船・黒船「サスケハナ」。約20分で下田港内を1周する。

● **下田港内めぐり**

- 無休 (荒天時欠航あり)
- 9:10~ (1日11または12便)
- ¥ 大人1,250円 小人630円
- 0558-22-1151 (伊豆クルーズ)



700mの美しい砂浜が続く、白浜大浜海岸。秋もサーファーが足を運ぶ。



まどが浜海遊公園にある、海遊の足湯。海を見ながらリラックス。



**伊豆下田観光ガイド**  
<http://www.shimoda-city.info/>

● JR 熱海駅より特急踊り子号で約1時間20分、「伊豆急下田」駅下車

● 小田原厚木道路「石橋IC」～国道135号線で約2時間

## ひと足 のばす



### 上原美術館

仏像や写経が展示される「仏教館」と、印象派やピカソ、安井曾太郎など近代画を中心に所蔵・展示する「近代館」からなる。

- 無休 (展示会展示替え日のみ休館)
- 9:00~17:00 (入館は16:30まで)
- ¥ 大人1,000円 学生500円 高校生以下無料
- 0558-28-1228

### 恵比須島

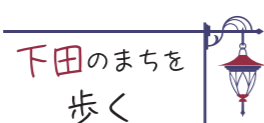
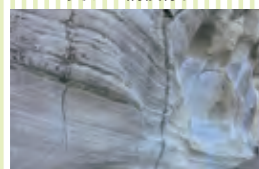
伊豆半島から橋を歩いて渡れる島。太古の地層などを間近に見ることができる貴重なスポット。

珍しいさざれ石。



※台風の影響で立入禁止になっています(10月21日現在)

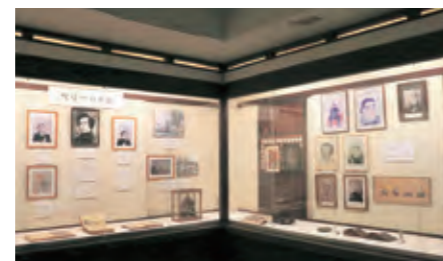
軽石や火山灰が重なってできた美しい縞模様。



### 下田海中水族館

天然の入江を利用した水族館。イルカやアザラシと実際にふれあうことができる。

- 無休 (館内整備のため休館あり)
- 3~10月 平日9:00~16:30 土日祝9:00~17:00  
11~2月 平日9:30~16:30 土日祝9:00~16:30 (春休み・夏休み・GW期間中など営業時間変更あり)
- ¥ 大人(中学生以上)2,100円 小人(4歳から小学生まで)1,050円
- 0558-22-3567



### 下田開国博物館

開国に関する約2,000点の資料等を入れ替え展示。子ども向けのクイズや小冊子も配布。

- 無休
- 8:30~17:30 (入館は17:00まで)
- ¥ 大人(高校生以上)1,200円 小人(小・中学生)600円
- 0558-23-2500

### 開国の湯

下田駅にある足湯。ヒノキのベンチに座って一休み。



### MoBS黒船ミュージアム

条約締結の舞台となった了仙寺の敷地内にある。黒船来港の様子を描いた絵巻物や肉筆画など、3,000点を超える開国に関するコレクションを所蔵。

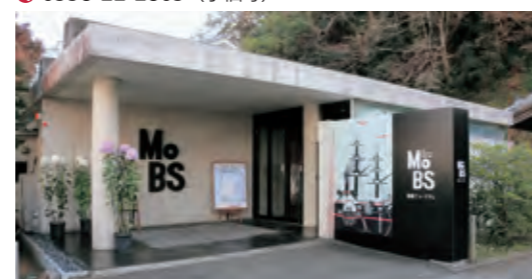
ペリー提督の大きな似顔絵あり！



- 12月24~26日
- 8:30~17:00 (入館は16:40まで)
- ¥ 大人500円 小中高生250円 シニア400円
- 0558-22-2805 (了仙寺)

### 下田の味 金目鯛

下田港は金目鯛の水揚げ量日本一。



# 脂質異常症を放っておくとどうなるの？

健診で「脂質異常症」と判定されたのに放置したまましていると、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行し、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

## 脂質異常症のリスクを知る検査

脂質異常症とは、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が多すぎる、あるいはHDLコレステロールが少なすぎる状態です。脂質は生命維持に欠かせない物質ですが、多すぎると動脈硬化が起りやすくなります。特定健診では、脂質異常症のリスクを知るために左記の検査数値をチェックします。健診を受けたら、結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

※保健指導判定値：特定保健指導の対象者を選定するための数値。  
受診勧奨判定値：医療機関への受診が勧められる数値。

### ●特定健診で気をつけたい検査項目●

<b>中性脂肪</b> (トリグリセリド)	保健指導判定値 150mg/dL 以上 受診勧奨判定値 300mg/dL 以上	増えすぎるとHDL、LDL両方のコレステロールに影響を及ぼす。 増える主な原因…カロリー（甘いもの、酒、油もの、炭水化物）のとりすぎ
<b>LDL コレステロール</b> いわゆる 悪玉コレステロール	保健指導判定値 120mg/dL 以上 受診勧奨判定値 140mg/dL 以上	増えすぎると動脈硬化に直接影響を及ぼす。 増える主な原因…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）のとりすぎ
<b>HDL コレステロール</b> いわゆる 善玉コレステロール	保健指導判定値 40mg/dL 未満 受診勧奨判定値 35mg/dL 未満	余分なLDLコレステロールを回収する。少ないと回収が不十分になる。 少なくなる主な原因…肥満、喫煙、運動不足
<b>non-HDL コレステロール</b>	保健指導判定値 150mg/dL 以上 受診勧奨判定値 170mg/dL 以上	中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、HDLコレステロールに代わり、non-HDLコレステロールの判定値を用いることが可能。 non-HDLコレステロール値=総コレステロール値-HDLコレステロール値

改善を  
実行！

脂質異常症を  
放置！

健診  
後

早めに対策をとった場合と  
放置した場合

お肉や油っこい料理、お菓子やお酒が大好きなCさんの場合



脂身の多い肉や油っこい料理を好んで食べる。昼食は揚げもの中心のお弁当や丼ものを短時間で食べることが多い。甘いものが好きで、お菓子をよく食べる。お酒を毎晩飲む。飲酒量は多い。デスクワークで、仕事中はほとんど動かない。運動習慣はなく、たばこを吸う。

### 40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、中性脂肪とLDLコレステロールが少し高く、脂質代謝の項目で「要経過観察」と判定される。

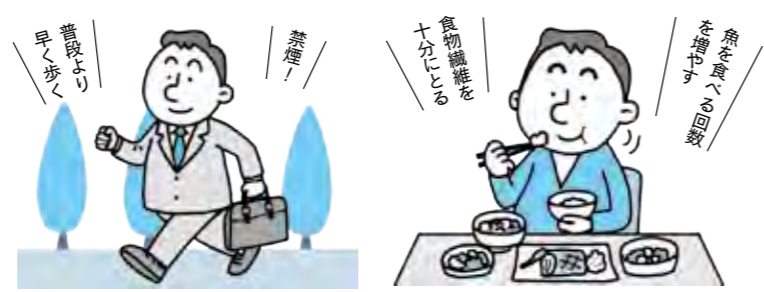


脂質異常症の多くは不健康な生活習慣が原因

脂質異常症の大半は、食べすぎ・飲みすぎ、運動不足、肥満、ストレスなどが原因です（女性は、閉経後にLDLコレステロールが上がりやすくなります）。初期の段階では症状が何もありません。

### 早めに脂質異常症の改善策をとった場合

特定保健指導に参加。脂質異常症と喫煙が動脈硬化のリスクを高くすると知り、生活習慣の見直しを決意！



禁煙し、日常生活で歩くことを意識する  
1日3食、規則正しく食べる

#### 1日30分の有酸素運動を

有酸素運動（ウォーキングやジョギングなど）は血中脂質を改善します。できれば毎日、少なくとも週3日以上、1日30～60分間、行いましょう。

#### 脂質や糖質は控えめに

腹八分目を心がけ、脂身の多い肉や油脂分の多い料理はできるだけ減らしましょう。お菓子やジュース、お酒など糖質のとりすぎにも気を付けて。

### 脂質異常症を放置した場合

45歳、「要治療」と判定され、病院を受診。脂質異常症と診断されるが、自覚症状がないからと生活改善も通院もやめ、放置する。



積極的に歩かない  
野菜が少なく、油脂分の多い食事

#### 動脈硬化を引き起こす

増えすぎたLDLコレステロールは血管壁に入り込んでたまり、ドロドロしたかたまりを作って血液の流れにくくさせます。これが動脈硬化の始まりで、禁煙や食生活と運動不足の改善、薬物療法等で血中脂質を管理しないとさらに進行し、危険です。

### 脂質異常症を改善して健康を維持！

1年後の健診では体重が減少し、血中脂質も改善。2年後の健診でも血中脂質は正常範囲で安定し、その後も健康を維持する。



#### 健康を維持するために…

血中脂質を正常値に保つためには脂質・糖質のとりすぎなどの食生活に気をつけ、日常生活のなかで積極的に体を動かしましょう。

### 命にかかわる病気を発症！

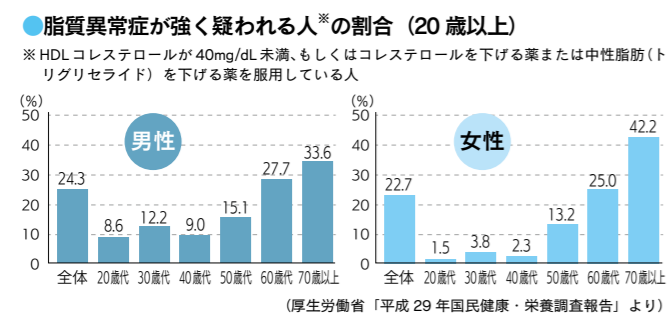
55歳、出勤途中に胸が締め付けられる痛みが出て、救急車で運ばれる。



#### 動脈硬化を放置し続けると…

症状がほとんど現れることなく動脈硬化が進行し、突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの命にかかわる病気を引き起こします。

### 成人の5人に1人は脂質異常症の疑いあり！



～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

厚生労働省の調査によると、脂質異常症が強く疑われる成人の割合は、全体で23.4%（男性24.3%、女性22.7%）です。成人の5人に1人は脂質異常症の疑いがあることになります。40歳以上のおみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。保健師等とともに生活習慣を見直して改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

# ねぎとパプリカのマリネ



1人分  
73kcal  
塩分 0.5g

## 材料 (2人分)

ねぎ…………… 1本  
(切れ目を入れて4cmくらいに切る)  
パプリカ(赤・黄)…………… 各1/2個  
(幅1cmに切って長さを半分に切る)  
オリーブ油…………… 大さじ1/2  
すし酢…………… 大さじ1

## 作り方

①ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。

## (Check) ねぎ

ニラやねぎに含まれるアリシンは血行を促進し、体を温める働きをします。



# みかんのしょうがコンポート

## 材料 (2人分)

A しょうが…………… 小1かけ(千切り)  
水…………… 1カップ  
砂糖…………… 大さじ2  
みかん…………… 2個(皮をむいて半分に切る)

## 作り方

①鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらみかんを加えてひと煮して、火を止める。粗熱がとれたら盛りつける。

## (Check) みかん

かんきつ類はビタミンCが豊富。1個(約100g)で1日に必要なビタミンCの約3分の1が補えます。



1人分  
77kcal  
塩分 0.0g

## 主食、主菜、副菜のバランスごはん+体を温める食材を!

体を温め平熱を上げると免疫力が高くなる、といわれていますが、その免疫力を正しく測る方法はまだ存在していません。そもそも免疫力を維持、増進するには日ごろから、「主食、主菜、副菜がそろった食事」ができていくことが大切です。そのうえで寒い時期は体を温める食材(ねぎやしょうが、ニラなど)をとり入れるのがおすすめです。

また、かぜやインフルエンザを予防するために、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐβカロテンや、ウイルスと戦うのに必要なビタミンCの摂取が大切。ニラ、ニンジンなど緑黄色野菜はβカロテン、秋・冬が旬のかんきつ類やブロッコリー、通年ありますが、パプリカはビタミンCが豊富です。



# 体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。

おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう!



1人分  
344kcal  
塩分 3.9g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

## (アレンジ活用術!)

スープに豚肉のビタミンB<sub>1</sub>やうまみが出てるので、メにごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。

# ニラたっぷり担々鍋

## 材料 (2人分)

●肉みそ  
植物油…………… 小さじ1  
ねぎ…………… 大さじ1(みじん切り)  
しょうが…………… 1/2かけ分(みじん切り)  
豚ひき肉…………… 100g  
A [酒・しょうゆ・甜麵醬]…各小さじ2(合わせておく)  
こしょう…………… 少々

●鍋のベース  
B ラー油…………… 小さじ1/2  
豆乳・水…………… 各1と1/8カップ  
鶏がらスープの素…………… 大さじ1/4  
しょうゆ・練りごま…各大さじ1と1/2  
もやし…………… 1袋(ひげ根を取る)  
ニラ…………… 1束(ざく切り)

## 作り方

①肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。  
②鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラをのせる。  
③②の上に①のをせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

## (Check) ニラ

ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミンB<sub>1</sub>の働きを助け、疲労回復を促します。



料理制作  
牧野直子  
(管理栄養士)

流行前に  
受けましょう

# インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13歳未満）の場合は、4週間あけて2回接種するのがよいとされているので、1回目は10月～11月に受けましょう。

## 2019 / 2020 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・ A/Brisbane (ブリスベン) /02/2018 (IVR-190) (H1N1) pdm09
- ・ A/Kansas (カンザス) /14/2017 (X-327) (H3N2)
- ・ B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・ B/Maryland (メリーランド) /15/2016 (NYMC BX-69A) (ヒクトリア系統)

## インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができて、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、右のような対策も欠かさないようにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大事です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに！



## どんな症状が出たらインフルエンザ？

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。下記の重症化のサインが見られる場合は、すぐに病院を受診してください。

### かぜとインフルエンザの違い

かぜ	インフルエンザ
<p>鼻水やのどの痛みなど局所症状</p> <p>一年を通しかかることがある</p>	<p>38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状</p> <p>1月～2月が流行のピークただし、4月～5月まで散発的に流行することもある</p>

## 重症化のサイン

子どもの場合



- けいれんしていたり、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人の場合



- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

# 健康経営に取り組む 企業が増えています！

経済産業省は、2015年から「健康経営銘柄」の選定、2017年から「健康経営優良法人」の認定をスタートさせています。健康経営優良法人認定制度は、健康経営に取り組む企業を“見える化”するものですが、2019年は大きく認定数が増えました。

## 健康経営優良法人の認定数



健康経営とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に健康投資を実践することです。従業員へ健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等をもたらす、結果的に業績向上や優れた人材の確保につながるという理念です。

認定数の増加は、健康経営を“メリットのあるもの”と捉えている企業の増加を意味します。みなさんの健康管理は、企業の課題でもある時代になってきました。今後は、健康に配慮しながら働くことが重要となる時代ともいえます。働き方、休み方、健康管理や健康づくりなど、ご自身の習慣をチェックしてみてください。

※健康経営は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

## Health Information

たばこを吸わない人生、吸う人生

# 受動喫煙による 健康リスク

健康増進法の改正により受動喫煙対策が進められるなど、国を挙げて「望まない受動喫煙」をなくす動きが強まっています。それほど、受動喫煙が与える健康被害は大きいのです。

肺がん  
(肺腺がん)  
2倍

受動喫煙によって  
リスクが高まる病気

乳がん  
(閉経前)  
2.6倍

脳卒中  
1.3倍

乳幼児  
突然死症候群  
(SIDS)  
4.7倍

受動喫煙が原因で  
死亡する人の数

年間 約15,000人

脳卒中  
8,010人

肺がん  
2,480人

乳幼児  
突然死症候群  
(SIDS)  
70人

虚血性心疾患  
4,460人

出典：厚生労働省 HP「なくそう！望まない受動喫煙。」  
国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法 (2015)」

出典：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業  
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」2015年度報告書

2019年7月から、改正健康増進法の一部施行によって、学校・病院・児童福祉施設・行政機関等で敷地内禁煙\*（屋内完全禁煙）となり、喫煙場所以外での喫煙は罰則付きで禁止となりました。

2020年4月の全面施行では職場や飲食店においても規制されるなど、今後はますますたばこが吸いづらい環境へと変化していきます。これをきっかけに禁煙し、たばこを吸わない人生を始めてみませんか？

\*屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に喫煙所を設置可。





ハンドボールは19～20世紀初頭のヨーロッパが起源のスポーツです。7人制（ゴールキーパー1人とコートプレイヤー6人）で、相手ゴールにシュートし、得点を競います。走ったり、ジャンプしたり、ダイナミックな試合展開が魅力のスポーツです。



日本代表チーム

男子の愛称は「彗星JAPAN」

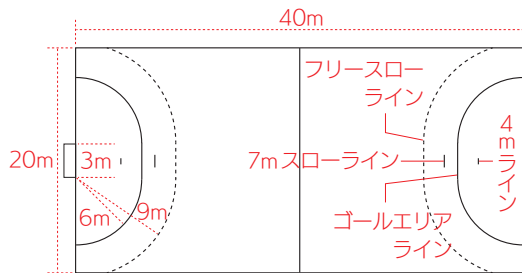
女子は「おりひめJAPAN」



### ルール

- 試合時間は、前半・後半、各30分間。
- コートプレイヤーがボールを保有できるのは3秒まで。またボールを持ったまま3歩を超えて歩いてはいけない。（ドリブル時は秒数の制限や歩数の制限はない）
- ボールは手で扱い、膝より上の部分を使ってプレイする。
- ゴールから6mのエリアにはゴールキーパーしか入れない（シュートで跳んでいるときは体がゴールエリアに入っても反則ではない）。

### ●コートの主な寸法



### ●ボール



男子用…外周 58～60cm  
重さ 425～475g  
女子用…外周 54～56cm  
重さ 325～375g

写真：（公財）日本ハンドボール協会／YukihitoTAGUCHI