

けんぽだより

2021 Spring 春



チューブトレーニング

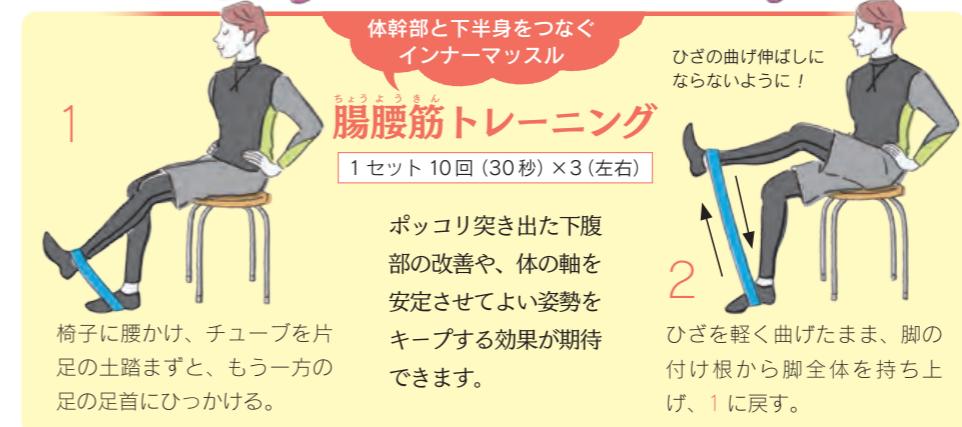
外出の機会が減り、運動不足を実感している方も
多いのではないでしょうか？
そんなときは、自宅で気軽に安全に行える
「チューブトレーニング」がおすすめです。

どんなメリットがあるの？ チューブトレーニング

- けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- 持ち運びしやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい

挑戦してみよう！

基本のチューブトレーニング



チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になつたタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



チューブタイプ

切つたり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

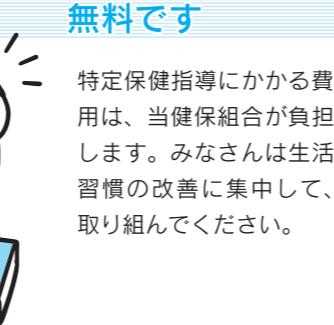
動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」と検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志

特定保健指導の案内がきましたか？

生活習慣の改善で健康へ 引き返すチャンスです

40歳以上の人には健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。案内がきたからといって、ガッカリしないでください。今なら、治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すことができます。チャンスと捉え、積極的に参加しましょう。



こうやって決まる、特定保健指導の対象者



*服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

あなたと
家族を守る

特定期間は健診
で特定保健指導

被扶養者の
みなさん

2021年度がスタート！

さっそく健診の予定を 決めてしまいましょう

病気やその兆候を早期に発見し、改善につながるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。被保険者の受診率は90%超ですが、被扶養者は50%弱と低い水準です。被扶養者のみなさんには、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めおきましょう。



健診の詳細は
こちら



コロナ禍でも、
健診の受診は
大切です！

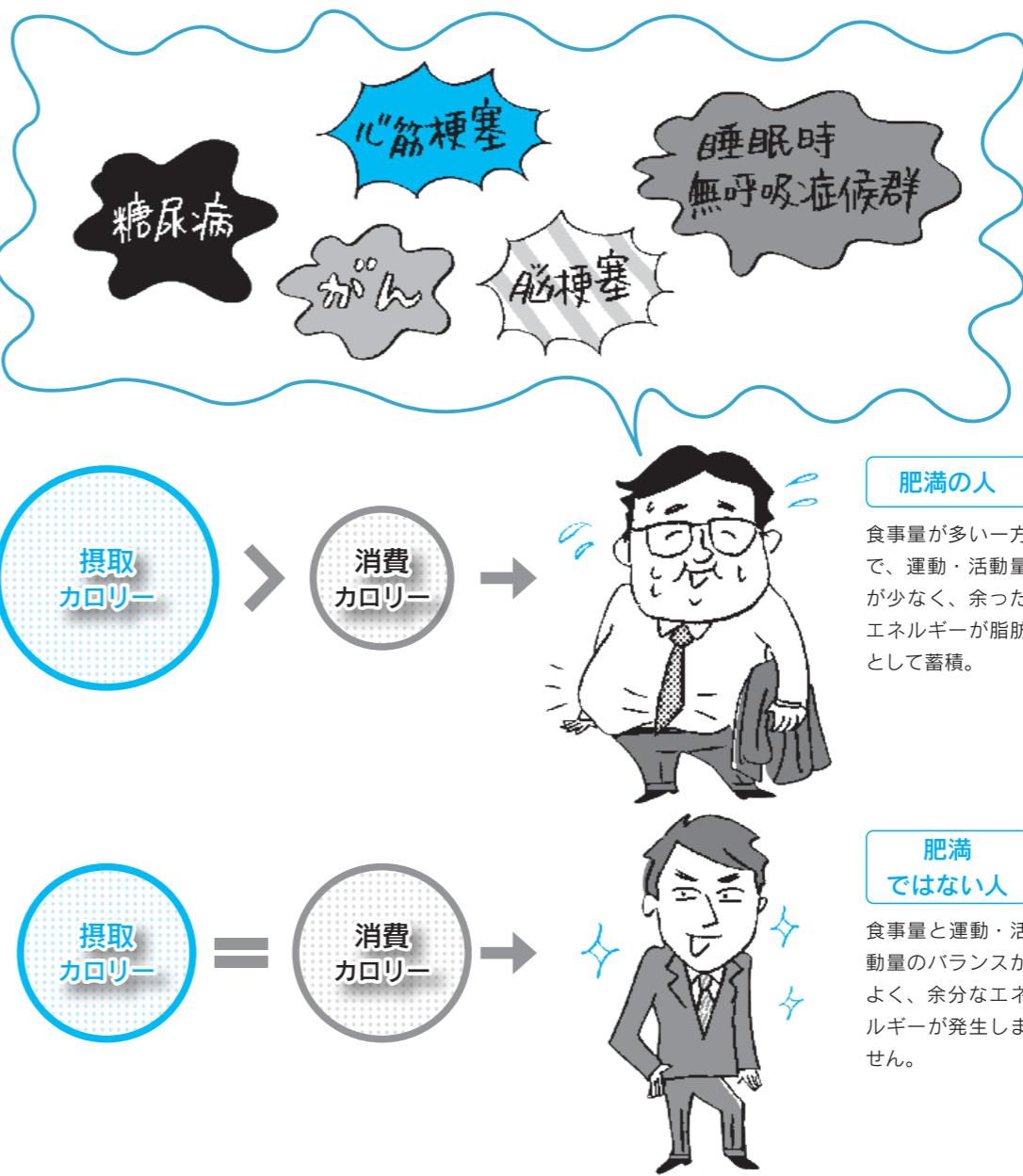
新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。



「肥満」と判定されたら

肥満は、生活習慣病や睡眠の異常などさまざまな健康被害を招きます。健診で「肥満」と判定されたら、食べすぎや運動不足を解消しましょう。

さまざまな病気の引き金に！



特定健診の判定基準

BMI 25以上

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上

「太っていても問題ないから」と甘く考へてはいませんか？ 肥満は、単に見た目の問題だけでなく、生活习惯やがんなど、健康にさまざまな影響を及ぼします。とくに、糖尿病・高血圧症・脂質異常症を発症するリスクが高くなり、放置していくと、脳梗塞や心筋梗塞などを起こして重い後遺症を招いたり、命を落すことになります。また、日常生活においても睡眠時無呼吸症候群(SAS)や関節障害などを引き起こしやすくなり、日々のパフォーマンスに悪影響を及ぼします。このような状態になると医療機関での治療や服薬が必要になり、時間・お金・体の負担が増えてしまっています。

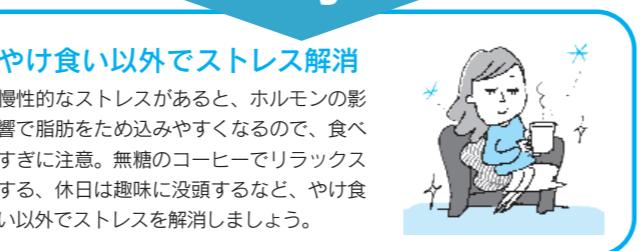
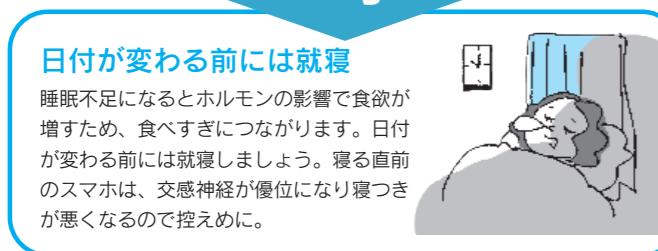
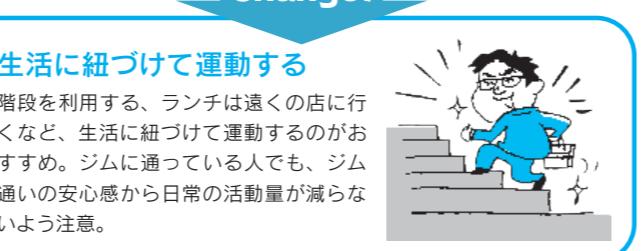
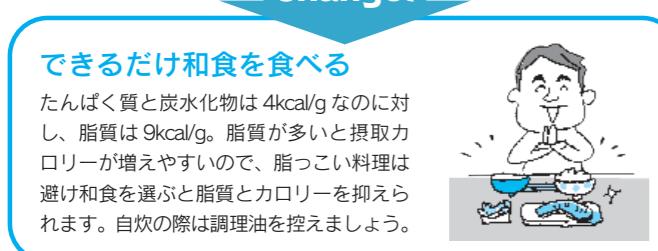
肥満は、食べすぎや運動不足で摂取カロリーが消費カロリーを上回り、過剰分が体脂肪として蓄積されるとで起こります。特定健診では「BMI」と「腹囲」の検査数値に注意し、「肥満」と判定されたらすぐに改善に取り組みましょう。

肥満はさまざまな健康被害を引き起こす

日本では近年肥満の割合が増加傾向にあり、2019年の「国民健康・栄養調査」の結果によると、成人におけるBMI 25以上の肥満者割合は男性が33・0%、女性が22・3%でした。これは過去10年で最も高く、とくに男性は2013年の同調査と比較すると4・4ポイント増加しています。主な要因は、食やライフスタイルの欧米化といわれています。

肥満改善には、摂取カロリーと消費カロリーのバランス改善が必要です。とはいえ、仕事や家事で忙しいと「ストレスでつい食べすぎてしまう」ということもあります。生活を大きく変えようとするときも、生活を大きく変えようとするときも、生活を大きく変えようとすると継続が難しいので、まずはいつもより少し摂取カロリーを減らし、消費カロリーを増やす意識で生活してみましょう。加えて行なった生活でみると、歩数が少なかつたり歩く機会を増やすなど、客観的な指標があると実行するモチベーションが高まります。下記を参考に、自分でできることから始めてみましょう。

肥満になりやすい生活習慣を Change しよう！



寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。

エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。

山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



豆知識

なぜ水の色が青いの?

きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるという「チンダル現象」が起こるため。

飛龍橋

かつて鉄道が走っていた橋で全長72m、高さ約100mのアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望にできる。

天狗の落ちない大石

約6km 約3時間

寸又峡プロムナードコース

尾崎坂展望台 大間ダム 天子トンネル 天子の香和家 外森神社 錦帯橋 町営露天風呂「美女づくりの湯」

アカヤシオ

寸又峡町営露天風呂「美女づくりの湯」

湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫黄泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。

水車のモニュメント

町営駐車場やバス停、観光案内所がある。

START/GOAL

アカヤシオ

④ 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)
④ 400円 ④ 木曜 (TELにて要確認) ④ 0547-59-3985

ひとあしのばして

レインボーブリッジと奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出た山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるピュースポットだ。

音戸の郷

大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体验ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。

④ 10:00 ~ 16:30
④ 大人 500円 小・中学生 300円
幼児無料
④ 火曜日、年末年始 ④ 0547-56-2100

フォーレなかかわね茶茗館

大井川と茶畠の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶のおいしいいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。

④ 9:30 ~ 16:30
④ 水曜日、祝日の翌日
年末年始、臨時休館
④ 0547-56-2100

天子トンネル

天子トンネルは長さ210m。手前には「天子の香和家」と名付けられたユニークな名前のトイレがある。

橋の幅はこのとおり。

夢のつり橋

全長90m、高さ8mの吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒步吊り橋10選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員10人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。

④ 日の出から日の入りまで
④ 0547-59-2746

飛龍橋

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もりフレッシュしよう。

かわねほらちょう
川根本町まちづくり観光協会
④ 0547-59-2746 <https://okuooi.gr.jp/>

JR東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約40分。

新東名高速「静岡SAスマートIC」または「島田金谷IC」から約90分。

静岡県

夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれる。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。受験生や高所で作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のたもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に10人しか渡れないでの、前後の人数を確認してゆっくり渡ろう。対岸に着き30~4段の階段を登り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鐵道トロッコ車両が展示されている。

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もりフレッシュしよう。

現役世代の負担上昇を抑えながら、すべての世代が安心できる社会保障制度を構築するため、現役並み所得の人を除く75歳以上の後期高齢者の自己負担割合は、令和4年度後半から単身世帯で年収200万円以上の人には2割へ引き上げることになりました。夫婦ともに75歳以上の場合、年収が計320万円以上で該当します。なお、長期頻回受診患者等への配慮措置として施行から3年間は負担増を1ヵ月当たり最大3000円に抑える激変緩和措置が導入されます。

ポイント

団塊の世代が75歳以上になり始める令和4年（2022年）には、現役世代が負担する後期高齢者支援金の急増が見込まれます。団塊の世代が75歳になると5人に1人が後期高齢者となるため、世代間で公平な負担となるよう、後期高齢者の窓口負担割合を2割へと引き上げられます。

医療機関の対象範囲を、地域の大病院を受診する場合に定額負担（初診5000円）を求めるため、患者が紹介状なしで防ぎ、かかりつけ医機能強化を図るために、患者集中を止めます。

2 待機児童の解消 政府は、待機児童の解消をめざし、かつ、女性の就業率の上昇を踏まえた保育の受け皿整備、幼稚園やベビーシッターや保育園などを充実させて、地域の子育て資源の活用を進める「新子育て安心プラン」をまとめます。

少子化対策の強化 不妊治療への保険適用 政府は、待機児童の解消をめざし、かつ、女性の就業率の上昇を踏まえた保育の受け皿整備、幼稚園やベビーシッターや保育園などを充実させて、地域の子育て資源の活用を進める「新子育て安心プラン」をまとめます。



- ① 後期高齢者の
医療の見直し
自己負担割合を
1割から2割へ
- ② 医療提供体制の
改革について

全世代型社会保障への 改革をさらに前進

政府は全世代型社会保障改革の方針を決定し、令和4年度後半からの75歳以上の医療費窓口負担を、単身世帯で年収200万円以上の人については、1割から2割へ引き上げることとしました（対象者は約370万人）。

また、少子化対策として令和4年度当初から不妊治療を保険適用とするほか、令和3～6年度末の4年間で約14万人分の保育の受け皿を整備するとしました。

後期高齢者医療費が2割負担の対象者は約370万人に

免疫力アップ、ストレスに負けない体づくり 腸内環境を整えよう

春は季節の変わり目だけでなく、就職・異動などで新たな環境になり、心身の不調が出やすい時期もあります。

腸には食べ物を消化して栄養素を吸収する働きだけでなく、体を守る免疫システムも備わっており、腸内細菌が体全体の健康に関係することもわかつきました。腸内環境を整えて心身の健康を維持しましょう。



腸内フローラのバランスが重要

腸内には体の免疫細胞の約7割が集まっていて、体に侵入した病原菌やウイルスなどの異物を素早く見つけ、侵入を阻止したり排除したりします。この免疫システムに深く関与しているのが腸内細菌です。

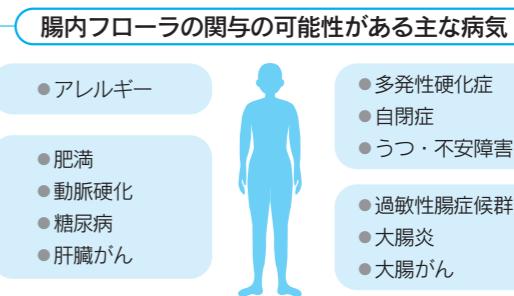
人間の腸内には1000種類以上、100兆個～1000兆個以上の細菌が菌種ごとにびっしりとすみついています。



顕微鏡で見ると、それがお花畠のように見えることから、腸内フローラ（腸内細菌叢）と呼ばれます。免疫力を高めるには、腸内フローラを一定のバランスで保つこと、バランスの崩れた腸内フローラを改善することが重要です。

腸内環境の異常が病気にも関与

腸には脳に次いで多くの神経細胞があり、自律神経やホルモンなどを介して脳と密接に影響を及ぼしています。この関係を脳腸相関といい、近年は腸内フローラがこの関係に関与していることがわかつきました。過敏性腸症候群やうつなども腸内フローラが関与する可能性が示唆されています。



すぐにできる 腸内環境を整える方法

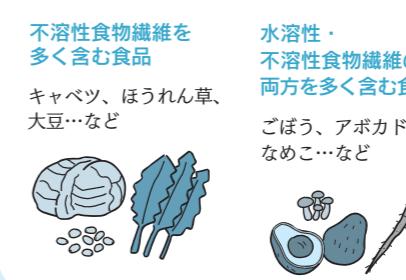
発酵食品をとる

腸内でよい働きをしてくれるビフィズス菌や乳酸菌などを含む発酵食品（ヨーグルト、チーズ、みそ、漬物、キムチ、納豆など）を複数組み合わせて、毎日の食事にとり入れましょう。



食物纖維を積極的にとる

水溶性・不溶性食物纖維とともに便秘改善などの効果が期待できるので、バランスよくとることが理想。水溶性食物纖維は腸内細菌のエサになります。



運動習慣をつける

腸の蠕動運動を助ける腸腰筋を鍛えると、排便がしやすくなります。激しい運動をする必要はなく、ウォーキングなどを生活習慣にとり入れて、日常的に多く歩くことを心がけましょう。



MEMO 腸内環境の健康状態を知るためのひとつの目安は便で、便通の乱れは腸内フローラのバランスが崩れたサインでもあります。



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）
●撮影 上條伸彦
●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮



グリーンピースのミルクプリン

材料 (4人分)

水……………大さじ 2 砂糖……………大さじ 4
粉ゼラチン……………5g (1袋) 牛乳……………200mL
グリーンピース………100g グレープフルーツ…1/4個分

作り方 約15分 (冷やす時間を除く)

- ①水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。グリーンピースはさやから取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

●Pick Up／グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することができます。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していくましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりととりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g

●Pick Up／たけのこ
食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



たっぷり春野菜の焼き春巻き

焼くことでカロリーオフ
食べ応え十分！

材料 (2人分)

春キャベツ………100g	塩……………小さじ 1/8
茹でたけのこ………50g	A [こしょう … 少々
さやえんどう………20g	春巻きの皮………4枚
にんじん………20g	B [小麦粉………小さじ 1
豚薄切り肉………50g	水………小さじ 1/2
A [ごま油………小さじ 1	食用油(焼き用)… 小さじ 2
オイスターソース………小さじ 2	添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト)………適宜
片栗粉………小さじ 2	辛子醤油………適宜

作り方 約20分

- ①春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ②ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7~8分じっくりと全面焼く。
- ⑤お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。好みで辛子醤油を付けてください。



わかりやすい
レシピ動画
はこちら

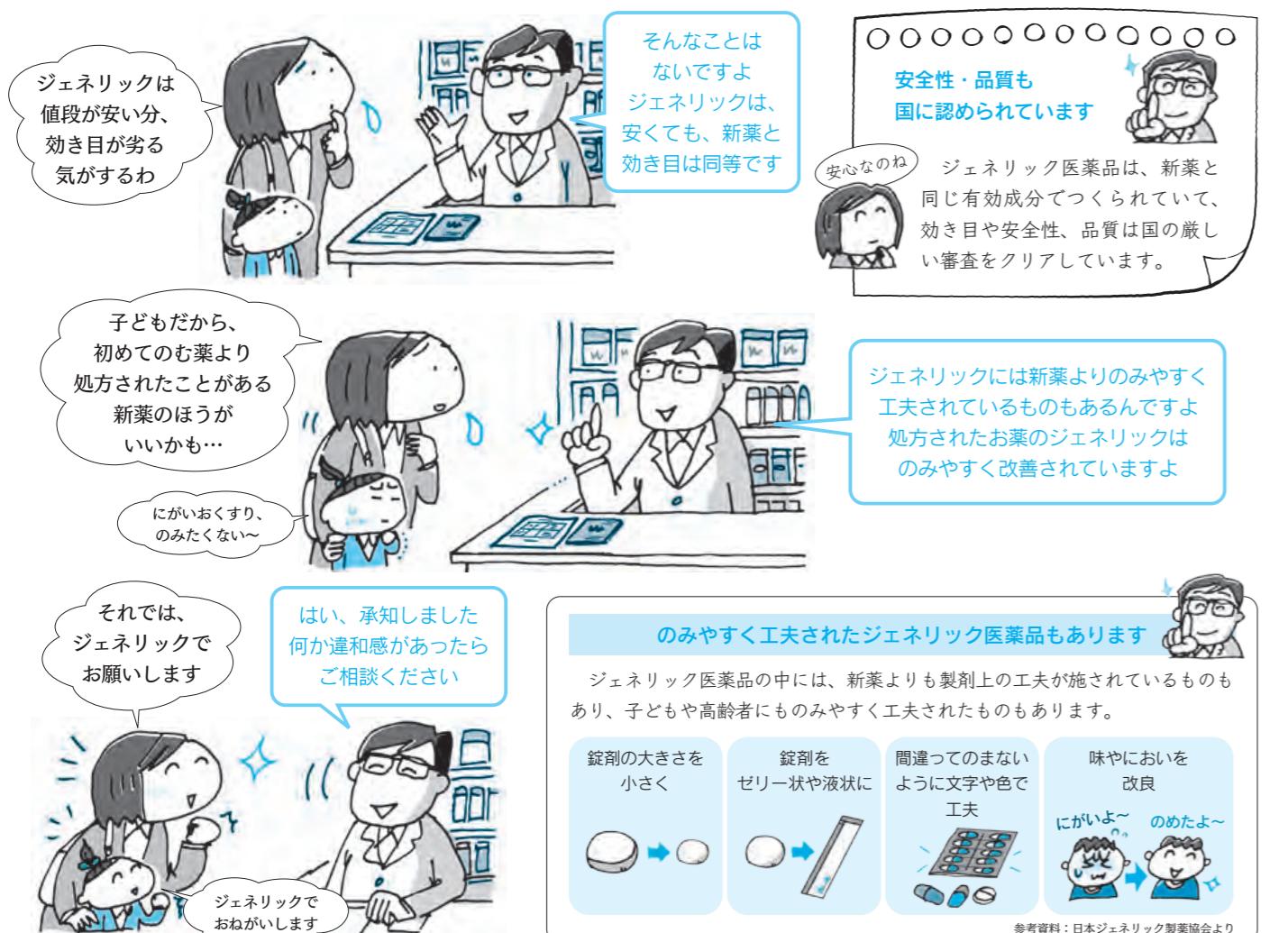


ジェネリック医薬品を 使っていますか？

お薬代が
節約できます！

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と品質は同じですが、値段は安いお薬です。その理由は、新薬の特許が切れた後に販売されるので開発費が少なくて済むからです。みなさんが払うお薬代が減るだけでなく、増え続ける国全体の医療費削減にも貢献でき、健保組合の財政にも効果が期待できます。

子どもの薬を調剤してもらうAさん、**ジェネリックにしますか?**と尋ねられました。



子どもの医療費は無料ではありません ～ジェネリック医薬品で医療費節減にご協力ください～

多くの自治体では子どもの医療費助成を行っています。窓口での一部負担を自治体が負担しているため、子どもの医療費は無料*と思っている人もいるかもしれません。医療費の7割（就学前は8割）を健保組合、3割（就学前は2割）を自治体が負担しており、みんなの健康保険料と税金でまかなわれています。医療費節減のためにも、子どもの薬にもジェネリック医薬品をご検討ください。

*自治体により所得制限を設けたり、低額負担の場合もあります。

医療費が増加すると、健保組合の財政も苦しくなり、財源となる健康保険料を引き上げざるを得ず、みんなの負担が増えることにもつながります

- ## 令和3年度に行う保健事業
- 2～3ページで予算のあらましをお知らせしましたが、このページでは保健事業の詳しい内容についてお知らせします。
* 働線表示箇所は新規事業
- ### 1 健康管理センターの運営
- (1) 受付・相談日時**
月曜日～金曜日の午前9時～午後5時30分
- ### 2 人的体制
- 産業医、嘱託医、産業カウンセラー各1名（非常勤）、保健師3名（非常勤）
- ### 3 業務内容
- ① 事業主との共同事業
ア、産業医、嘱託医、産業カウンセラーおよび保健師による健康・衛生教育、運動指導、保健指導、心理相談および栄養相談等の実施により、加入者の健康の保持増進を図る。
- ② 産業医、嘱託医、産業カウンセラーおよび保健師が連携した各種教育・指導、相談
- イ、産業医、嘱託医による長時間労働者、再就業者、勤務制限者、メンタルヘルス等の面談
- ウ、産業カウンセラーによるメンタルヘルス等の面談
- エ、特定健康診査・特定保健指導
- ③ 健保組合の独自事業「データヘルス計画」
- ④ 法定事業で、メタボリック該当者の減少が目的
- ⑤ 被保険者は、保健師が面談
- ⑥ 被扶養者等は、保健師による面談および集合契約機関を利用
- ### 4 疾病予防事業
- (1) 健康相談**
法定事業に対する健康指導の一環として、保健師が事業所訪問や電話・手紙を利用
- (2) 電話等による健康相談（外部業者委託事業）**
① 健康相談全般の「アミリー健康相談（電話・インターネット）」
② メンタル専門の「メンタルヘルスカウンセリング」（電話・面接）
- (3) 人間ドック健診（日帰りコース）**
- (4) 健康管理に関する図書等の配付**
- (5) PEPレポートによる医療費通知およびジェネリック医薬品差額通知の実施**
- (6) インフルエンザ予防接種の費用補助**
- (7) 家庭常備薬の斡旋**
- ### 5 重症化予防対策等
- (1) 被保険者**
委託先は県内14カ所、県外17カ所の医療機関および健診機関
- (2) 被保険者のヘルスリテラシー向上のため、健診教育の実施**
母体行の階層別研修会や関連会社の研修会において、保健師による健康教育を実施
- (3) 育児関連図書の配付**
子育て家庭の健康ツールとして、第1子誕生
- (4) 胃腸病検診**
委託先は県内9カ所の医療機関および健診機関
- (5) 特定健診・特定保健指導事業**
- ① 特定健診
対象は40～74歳の被保険者・被扶養者
- ② 特定保健指導事業
対象は65歳以上の被保険者
- (6) 全般的保健指導事業**
- (7) その他**
- ① マイナンバーカードを被保険者証に代用する法改正に伴い、個人化した被保険者証を発行する。
- ② 6年間の第2期データヘルス計画において、中間評価等を踏まえ、保健事業の見直しを実施する。

の被保険者・被扶養者に月刊誌「赤ちゃんとママ」を1年間配付

新規加入者に対する健康指導の一環として、健康管理に関する小冊子を配付

（4）健康管理に関する図書等の配付

（5）PEPレポートによる医療費通知およびジェネリック医薬品差額通知の実施

（6）インフルエンザ予防接種の費用補助

・ 対象者.. 满35歳以上の被保険者および35歳未満の希望者
（人間ドック受診者を除く）

・ 自己負担.. なし

・ 被保険者、被扶養者である配偶者・子を対象に、新型・季節性を問わず年度内1回、被保険者2,000円、被扶養者1人当たり1,000円を補助

・ 対象者.. 30歳以上の女子被保険者および35歳未満の希望者
（人間ドック受診者を除く）

・ 対象者.. 满35歳以上の被保険者および35歳未満の希望者
（人間ドック受診者を除く）

・ 対象者.. 30歳以上の女子被保険者および35歳未満の希望者
（人間ドック受診者を除く）