

けんぽ通信

vol.

27

特集

バランスが大事！ 日頃から意識したい食生活



CONTENTS

- 2 令和2年度 予算のお知らせ
- 3 健康保険組合の主な年間スケジュール
- 4 特定保健指導は何のため？ 健康寿命を延ばすために
- 5 特集 バランスが大事！ 日頃から意識したい食生活
- 6 体の不調に効く！ かんたんストレッチ
「慢性疲労」に効くストレッチ
- 7 心のコーヒーブレイク なかなか集中できない
- 8 肥満予防の健康レシピ 春野菜の和風サラダ/
クロスワードクイズ



令和2年度 予算のお知らせ

2月12日に健保組合会が開催され、平成31年度決算見込みと令和2年度予算等が承認されました。

11億6,000万円ほどの黒字を予想しています(単年度経常収支では、約3億6,000万円の黒字)。

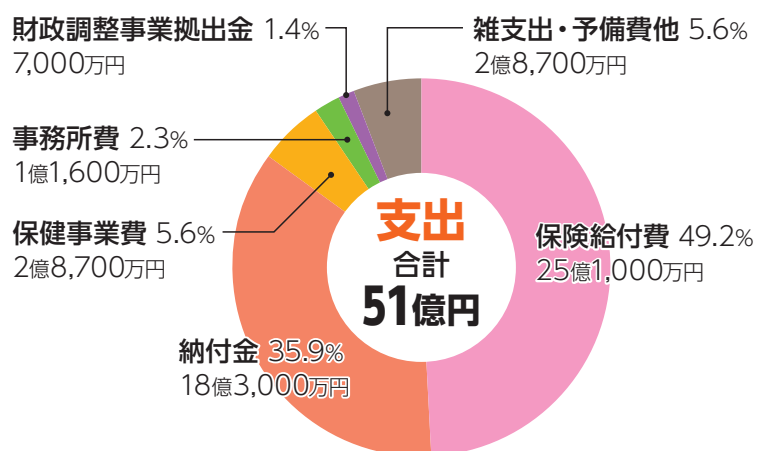
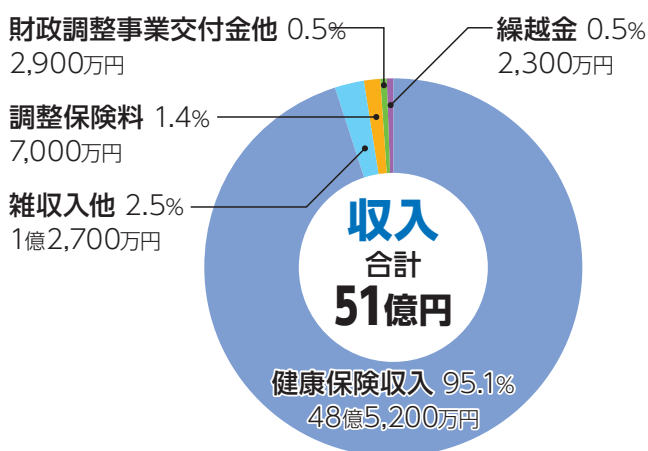
一方、介護勘定では2,800万円の黒字でしたが、介護保険料収入や繰越金だけではまかなえず、準備金からの繰り入れが必要となります(単年度経常収支*では約2,300万円の赤字)。

また令和2年度予算は、一般勘定51億円、介護勘定5億6,000万円で決定しました。

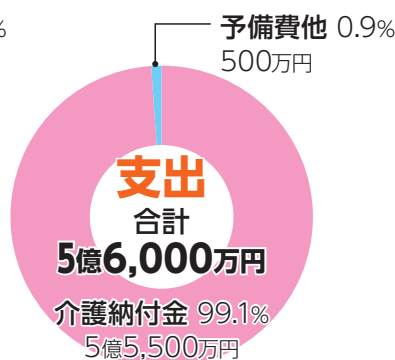
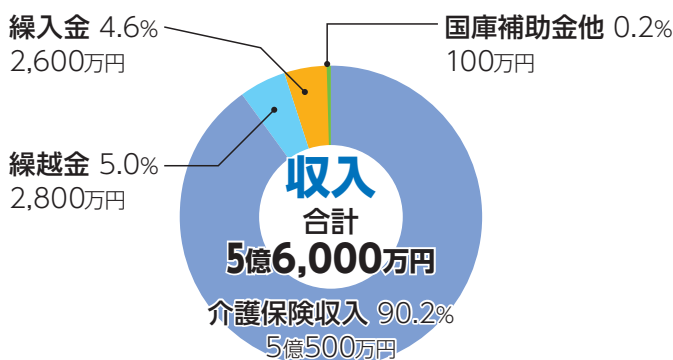
一般勘定では昨年度に引き続き、準備金等の繰り入れを行わずに予算を策定していますが、介護勘定では2,600万円ほどの準備金繰り入れが必要となっています。

※単年度収支 収支から繰越金や補助金収入等を差し引いたもの

一般勘定 令和2年度収入支出予算



介護勘定 令和2年度収入支出予算



説明

健保組合では、40歳以上の対象者の介護保険料を市区町村の代わりに徴収し、介護納付金として国に納めています。

組合会でのその他主な決定事項

■契約保養所での利用限度額

例年同様被保険者1人につき「年間10人泊30,000円」を限度とします。

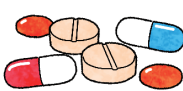
■令和2年度保健事業計画

健康管理・増進を目的とした保健事業計画が決定されました。

(主な保健事業は3ページをご覧ください)

健康保険組合の主な年間スケジュール

令和2年度の健康保険組合の主な年間スケジュールです。申し込み忘れ、受け忘れなどのないよう、ご注意ください。

日程 保健事業	令和2年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和3年 1月	2月	3月				
定期健康診断 	対象者は 健診カード が来たら けんぽHP から予約	診療所健診 予約開始	被扶養者 健診案内	診療所、集団、合同、ネットワーク健診実施						事業所経由で 健診カードが 来たら受診 日程等の詳細は、 各事業所HPで確認						
特定保健指導 	初回面談 予約	初回面談 実施	保健指導支援実施						面談後、月に一度 (支援によっては6か月後) 電話またはメールで相談員から支援							
家庭用常備薬 	8月下旬にけんぽHPへ案内掲載			案内掲載	配布			申込箇所へ委託先より直送								
				申込									9月中に箇所ごとに取りまとめて 委託先へ申込書を送付			
歯科検診 	個別歯科検診は通年実施(年間一人2回まで) 被扶養者も受診可能															
インフルエンザ 予防接種 	けんぽHPに 無料歯科検診の 案内を掲載			実施される事業所(一部)の HPに案内を掲載 Webで予約			集団歯科検診予約			集団歯科検診実施 (一部事業所)						
	10月1日けんぽHPに集団接種、 個別接種の補助金申請案内を掲載						集団予防 接種実施 (一部事業所)									
	個別予防接種期間(翌2月末日まで)															
	個別予防接種補助金申請期間(翌3月末日まで)															
健康教室 	通年実施(実施日は事業所ごとに設定)															
扶養調査 	対象者には、事業所経由で案内を通知															
	9月下旬にけんぽHPに掲載					告知・案内送付	提出期限		10月下旬							

4月から始まります! **LINEで相談**

詳細はけんぽHPの
お知らせ&トピックスにてご案内します



- 赤ちゃんが旅行中に発熱 ● 夜中に高熱が。インフルエンザかも… ● 引っ越したばかりで医療機関がわからない
こんな時にLINEで相談が気軽にできます。使い方は、アプリをダウンロードするだけ

特定
保健指導は
何のため？

健康寿命を延ばすために

ビールは泡の力で
胃をきれいに洗ってくれそう。
これは体のメンテナンスだね？

お菓子は心のゆとり。
食べなくちゃストレスで
太るわよ～！

＼痩せるのは自分でやるからいいよ～！／



人生100年時代の今、生活習慣病一歩手前の人たちの**健康寿命**を少しでも長くするために取り組んでいます。

延ばしたいのは
平均寿命ではなく
健康寿命！

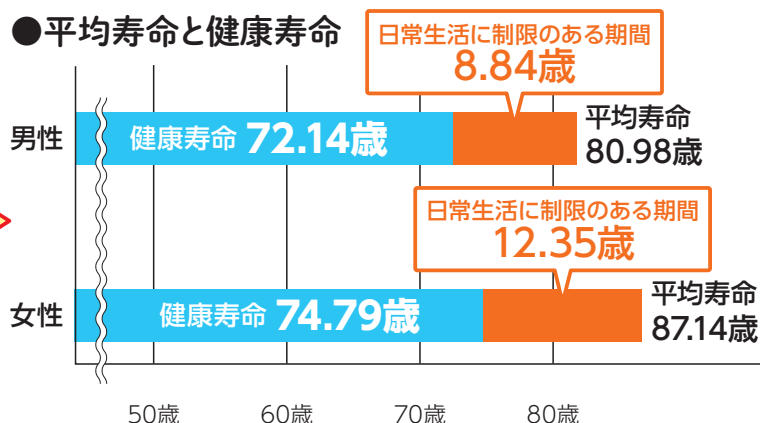
健康寿命って何ですか？

健康寿命とは、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間のこと。つまり、人の手を借りずに起床、衣類の着脱、食事、入浴などの普段の生活を一人ででき、健康的な生活が送れる状態で過ごせる期間のことです。

平均寿命が長い日本では、男性では約9年、女性では約12年、介護が必要な状況です

だから！今から始めよう！

●平均寿命と健康寿命



特定保健指導が第一歩

生活習慣病は、重症化してしまうと時間もお金もかかります。

糖尿病が重症化したAさん

- 糖尿病の合併症で脳卒中に
→後遺症で半身マヒ。
退職後は旅行を楽しみにしていたのに…。医療や介護に出費も多く…。



健康習慣を身に付けたBさん

- 退職後も充実の毎日
→定期的な健診で体の状況を確認。
その都度生活習慣を見直して趣味三昧の毎日！



健康寿命を延ばすには、健康習慣を身に付けることが大切。特定保健指導では、健康習慣を身に付けるためのサポートをします！

特定保健指導スケジュール

3月上旬 対象者の方は事業所経由で案内をお渡ししています。

4月上旬～ 初回面談予約

5月中旬～ 初回面談実施

初回面談実施後、支援開始

・動機付け支援…面談6か月後に最終評価

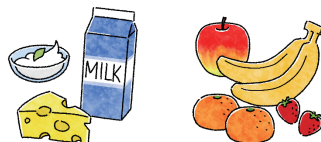
・積極的支援…面談後メールまたは電話で月に一回支援、6か月後に最終評価

体は全て、自分の食べたものでつくられています。健康な体を守るためには、健康な食生活が基本。

とはいえ、忙しい毎日の中で毎食栄養バランスに気を配るのは大変ですね。

でも大丈夫！ちょっとした工夫で、主食（穀類）・主菜（たんぱく質）・副菜（野菜）のバランスがとれます！

1 3食きちんと食べるのが理想ですが、 難しければ1日2回は主食・主菜・副菜の揃った食事を！



乳製品や果物をおやつとしてとると、
必要な栄養がバランスよくとれます。
もちろん、食べ過ぎは禁物です。



2 食事の支度が面倒くさい!! ときは、コンビニや外食を活用し、 栄養成分表示や野菜の量をチェック！



親子丼
エネルギー 511kcal
たんぱく質 20.3g
脂質 6.4g
炭水化物 88.5g
食塩相当量 2.5g

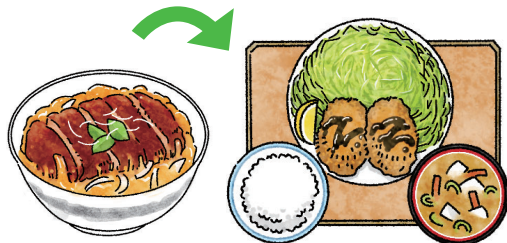
外食メニューに書いてある
エネルギー量や成分量も参考に！



1/2日分の野菜が
摂れるバランス弁当
1包装あたり、エネルギー474kcal、
たんぱく質16.0g、脂質13.0g、
炭水化物72.8g、食塩相当量3.0g

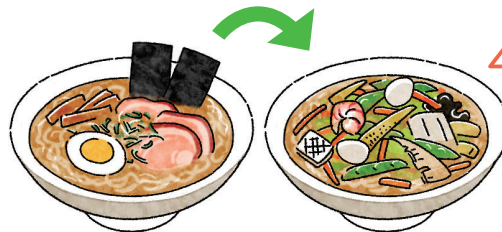
2分の1日分の野菜がとれる商品も。
選び方次第で手軽にバランスアップ！

3 たまには、かつ丼や唐揚げ、ラーメンも食べたい！ 活動量の多い昼間に、ヒレカツ定食や唐揚げ定食を選べば、野菜もとれる！ ラーメンは五目ラーメンにすれば野菜料理1皿分の野菜プラスに。



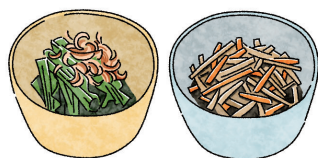
定食が
おすすめ！

丼物を定食にチェンジでバランスアップ！



1皿分の
野菜プラスに！

五目ラーメンやちゃんぽんにチェンジしてバランスアップ！



丼物を選ぶなら、野菜の小鉢を
一つ追加するだけでバランスアップ！

スマートミールとは

健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食品を「スマートミール」といいます。「健康な食事・食環境」認証制度という制度があり、認証を受けている店舗や事業所を活用すれば、バランスのとれた食事をとりやすくなります。

「慢性疲労」に効くストレッチ

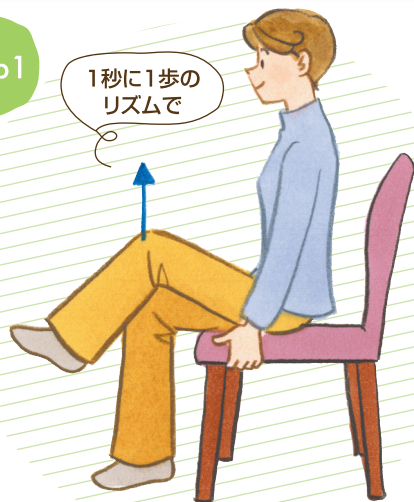
毎朝、すっきりと目覚められず、疲れが残っていませんか？ そんな状態を放置していると、やがて肉体的にも精神的にもさまざまな問題が生じてきます。疲れがなかなか抜けないときは、体を伸ばして、たまった疲労物質を取り除くストレッチを行ってみましょう。

いす交互ひざ上げ

一度に行う目安 60秒

Step 1

1秒に1歩のリズムで



Step 2

ひざを胸に引き寄せる



1 いすに座ってひざの上げ下げ

いすに浅く座り、お腹をへこませ、両手でいすの横を軽くつかんで、左右交互に1秒に1歩のテンポでリズムカルにひざを上げ下げします。

2 ひざを胸まで引き寄せる

余裕があれば上体をやや前傾させて、ひざをできるだけ胸に引き寄せ、股関節周りを大きく伸び縮みさせます。

肩入れストレッチ

一度に行う目安 左右各15秒×3セット

Step 1



爪先を逆八の字にして両足を大きく開く

顔は正面に向けたままで

肩をグッと前に突き出す

Step 2



1 足を開いて座る

いすに座り、背筋を伸ばし、顎を引き、爪先を逆八の字にして両足を大きく開きます。両手はひざの上に。

2 肩を突き出して上体をねじる

顔は正面に向けたまま、左肩を顎のあたりにまで突き出しながら、上体を大きくねじります。反対側も同様に行います。

ストレッチのポイント！

大きな動作でエネルギー消費アップ

ストレッチで股関節、ひざ関節、肩関節が柔らかくなると、手足が縮こまらず、大きく動かせるようになります。大また歩き、速足歩き、階段上がり、坂道上がりも無理なくできるようになるので、消費エネルギーが自然と高くなりダイエット効果も期待できます。



なかなか集中できない



しなければならないことがあるのに、気が散って集中できない……。実はこれ、珍しいことではありません。元々私たちは一つのことに集中し過ぎないようにできているからです。例えば、何かに夢中になり過ぎて火事に気付かなければ、命の危険にさらされてしまいますよね。常に周囲の状態に目を光らせ、異常を検知するために気を散らせている。これは正常な状態なのですが、ただ、目の前の作業に集中しなければならないときでも周囲を意識してしまうので、困ってしまいますよね。

対処法としてまず挙げられるのは、気を散らせる原因をなるべく減らすこと。例えば、テレビやインターネット、携帯電話などは、その代表例です。作業に入る前に電源を切り、一時的に情報をシャットアウトするだけで、作業効率が上がるはずですよ。

気分が乗らなくてもとにかく始める、というのも有効です。何かを「始める」のに比べると、一度始めたことを「続ける」方が楽なもの。自分なりに手を付けやすい作業、例えばデスクトップや名刺の整理など

「時間があつたらすること」リストを作っておき、その日の気分にあうものに着手してみましょう。その延長線上で別の作業にも自然に入っていきやすくなります。

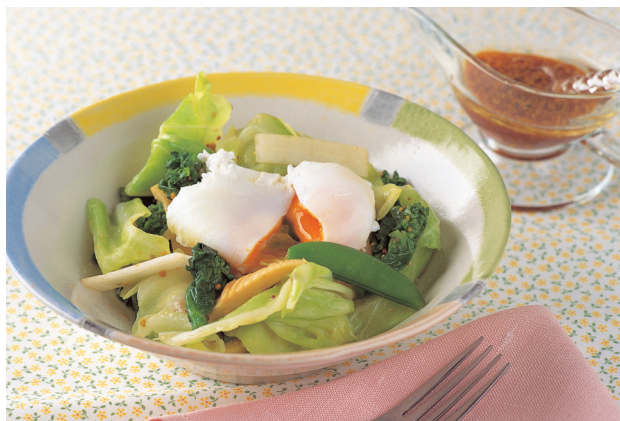
ただし、集中できても頑張り過ぎないこと。根を詰め過ぎると、疲労がどんどんたまっていき、無意識のうちに「疲れた」「嫌なことをした」という記憶が残りがち。次に同じことをする際に、マイナスイメージが先行してしまい、面倒に感じたり、集中しにくくなったりすることにつながります。

そもそも、常に高い集中状態を維持し続けるのは困難です。適度に休憩をはさみながら、気持ちの波をうまく捉えるよう心掛けて。ダメなときはダメ、と割り切った方がよいときもあります。クタクタに疲れてしまっているときには、思い切って仮眠をとる。頭ばかりを使って脳が疲れているときには、ストレッチや飲み物を飲むなどして体を動かす。そのときどきの状況に合わせて上手にリフレッシュすることが、結果的には集中力を維持することに役立ちます。



しもぞの そうた 1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊初の心理幹部となり、陸上自衛隊衛生学校メンタルヘルス教官としてメンタルヘルス、自殺防止、カウンセリングなどの教育に携わる。2015年退官。現在は惨事ストレスに対応するメンタルレスキューインストラクターとして活躍中。『自衛隊メンタル教官が教えてきた 自信がある人になるたった1つの方法』（朝日新聞出版）など著書多数。

春野菜の和風サラダ



低エネルギーで、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な春野菜で血液を浄化し、太りにくい体に。

＜材料 4人分＞ (1人分)エネルギー：155kcal 塩分：0.9g

菜の花……………	1/2束	(ドレッシング)	
ゆでたけのこ……………	40g	粒入りマスタード……………	小さじ2
春キャベツ……………	100g	しょうゆ……………	大さじ1
スナップえんどう……………	12本	みりん……………	小さじ1
うどん……………	40g	酢……………	大さじ1
卵……………	4個	サラダ油……………	大さじ1
酢……………	適量		
塩……………	適量		

監修：辻クッキング日本橋校校長 金沢典枝 管理栄養士 岩本智美

撮影：湯浅透雅(アートファイブ)

＜作り方＞

- 1 菜の花はくきの下の部分を少し切り落とす。春キャベツは一口大にちぎる。スナップえんどうはすじを取り、それぞれ塩ゆでしておく。
- 2 ゆでたけのこは薄切りにする。うどは皮をむき、短冊切りにして酢水にさらす。
- 3 沸騰したお湯に酢を入れる。卵を小鉢などに割り入れてから鍋にそっと移し、3分ほどゆでてポーチドエッグをつくる。
- 4 ドレッシングを混ぜ合わせる。
- 5 1と2の野菜を混ぜて、ドレッシングの半量をからめて器に盛り、中央にポーチドエッグを乗せる。
- 6 残りのドレッシングを掛けていただく。

POINT

菜の花は、ビタミンCがほうれんそうの約4倍、カロテンがピーマンの約5倍。ビタミンB₂やカリウム・鉄も多い優良野菜。またキャベツに多いビタミンUが、胃・十二指腸潰瘍や脂肪肝も予防します。

クロスワードクイズ

全部できたら二重枠の6文字をA B C順に読んでください。

答：A □ B □ C □ D □ E □ F □ G □

正解の方先着30名様に健康グッズをプレゼント！

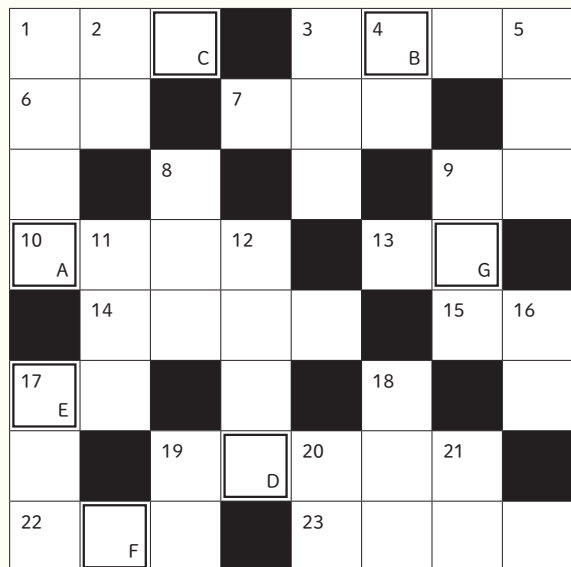
令和2年5月11日(月)までにクロスワードクイズのタイトルでクイズの答え、保険証記号番号、氏名、アンケートの答え

①～③をkenpo@gp.knt.co.jpへメールしてください。

＜アンケート＞

クロスワード正解を送信する際に一緒に送付してください

- ①今号で興味を持った記事
- ②今号で気になったこと
- ③けんば通信に掲載してほしいこと



※答えは健保ホームページに5月12日(火)に掲載します。

タテのカギ
ミネラル豊富でノコギリエー、南アフリカ共和国のマメ科の植物の葉を乾燥させて作るお茶を○○○ティという。日本一大きな湖は○○○湖です。トランプのマークはスペード、ダイヤ、クラブ、○○○です。矢や弾丸を命中させる標的。○○○を射る。○○○外れ。暑い夏に塩を振って食べるもの。子どものころ浜辺で○○○割りをしました。原因の反対語は？熱るとかぶれやすい植物で、樹液は塗料として使用されます。季節の変わり目は○○○の変化が大きいので服装は重ね着で調整します。印刷すること、または印刷物を四文字でいうこと？広島や仙台が産地で、海のミルクといわれる○○○。自然に又は人為的に腐敗処理がされて腐らずに固まった状態で、古代エジプトの王家の墓などから発掘されました。時のめぐりあわせ、物事をなす時期であることを○○○が高まるといいます。地下を深く掘り、地下水を蓄え、その水をくみ上げるようにしたもの。仕事から解放された○○○の時間は趣味を楽しみます。この宝石は○○○数百万円するそうです。

ヨコのカギ

- 1 寺尾聡のヒット曲は、○○○の指輪。
- 3 夏に赤い花を咲かせる北海道の花。皇后雅子さまのおしるしです。
- 6 地殻を形づくっている硬い物質。石の大きいもの。
- 7 外貨両替はその日の○○○を確認します。
- 9 幼虫またはさなぎが変態して成虫になること。
- 10 片脚ずつ交互に飛び跳ねながら進むこと。
- 13 ○○の返返し、○○の一声。
- 14 リコーダーと同じような音が出る一般的に涙滴状の形をした手で持って演奏するイタリヤ語が語源の管楽器。
- 15 奈良公園や安芸の宮島にあり、神の使いともされる動物。
- 17 1368年～1644年の漢民族の中国王朝は○○王朝です。
- 19 糸で歯垢を絡めとる歯間清掃具の商標名。
- 22 豚の背脂から生成された白いクリーム状の油脂。健康のためには取りすぎ注意です。
- 23 権限を持って支配すること。国土交通省の○○○する機関。