

けんぽ通信

vol.

30

特集

健康生活のススメ
健診



CONTENTS

- 2 令和2年度決算のお知らせ
- 3 非常食を日常食にローリングストック
- 4 特集 健康生活のススメ 健診
- 6 体の不調に効く! かんたんストレッチ
「首のこり」に効くストレッチ
- 7 心のコーヒーブレイク 「八方美人」と言われてショック!
- 8 生活習慣病予防レシピ いかとトマトの塩ガーリック炒め
／クロスワードクイズ

QRコード
で健保HPへ



近畿日本ツーリスト健康保険組合

<http://www.kntkenpo.org/>



令和2年度 決算のお知らせ

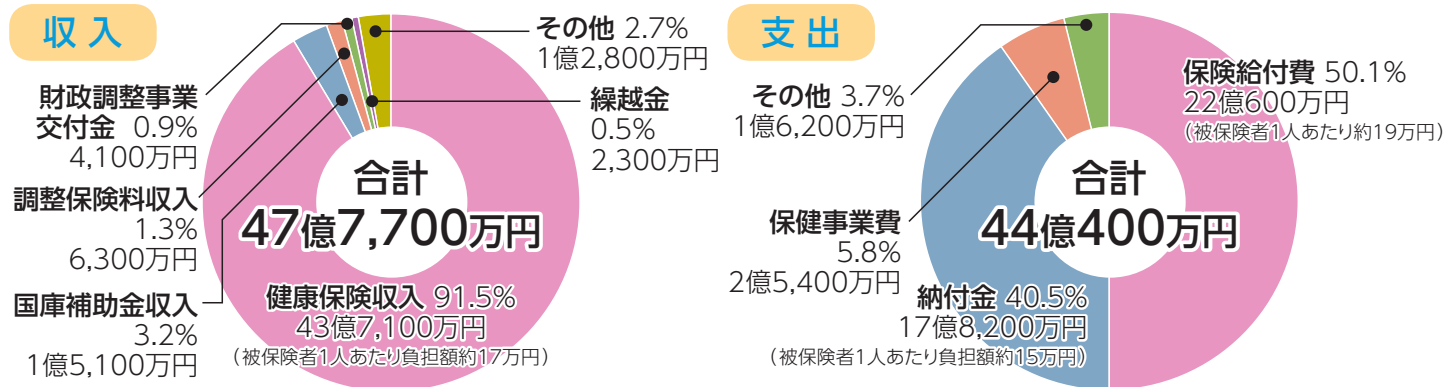
(令和2年4月1日～
令和3年3月31日)

令和3年7月14日に第142回組合会が開催され、令和2年度の決算が確定しました

一般勘定においては決算では約3億7,300万円の黒字となりました。(単年度経常収支※では、約1億5,500万円の黒字)
一方介護勘定においては収支残は約700万円の黒字となりましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、介護保険収入が当初の予算額よりも大幅に減少したため、財産(準備金)からの繰入金が年初の予算から5,500万円増額(予算変更)して8,100万円となりました。(単年度経常収支※では約1億400万円の赤字)

※単年度収支 収支から繰入金、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年度収入支出決算



※健康保険収入のうち保険料は、本人が約45%、会社が55%の負担割合となっています。

残金処分

決算状況

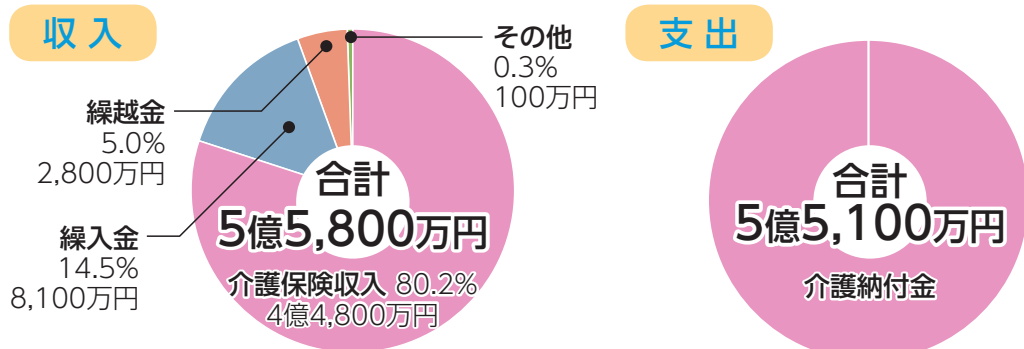
収入決算額	4,776,739,041円
支出決算額	4,404,163,247円
差引残高:	372,575,794円

決算残金処分内訳

準備金	0円
別途積立金	116,433,014円
繰越金	256,000,000円
財政調整事業繰越金	142,780円
合計:	372,575,794円

【説明】一般勘定の決算残金372,575,794円は、繰越金256,000,000円(今年度予算にて決定済み)と財政調整事業に必要な繰越金142,780円を除いた116,433,014円を別途積立金に組み込みます。

介護勘定 令和2年度収入支出決算



残金処分

決算状況

収入決算額	558,225,776円
支出決算額	551,270,374円
差引残高:	6,955,402円

決算残金処分内訳

介護準備金	2,957,402円
繰越金	3,998,000円
合計:	6,955,402円

【説明】介護勘定の決算残金6,955,402円は、繰越金3,998,000円(今年度予算にて決定済み)を除いた2,957,402円を介護準備金に組み込みます。

令和3年9月からの健康保険組合の取り組み

- 扶養調査 9月6日(月)HP掲載予定、9月13日(月)書類発送予定、10月22日(金)締切予定
- 常備薬 8月31日(火)受付締切済み、10月下旬発送予定
- インフルエンザ予防接種 集団(一部事業所)及び個別接種 10月1日(金)けんぽHP掲載予定

非常食を日常食に

ローリング
ストック

長期保存できる「非常食」は便利ですが、いざというときに賞味期限が切れていたり、実際に食べたときに口に合わず、ストレスがたまったりしては台無しです。

普段から使っている食品を「ローリングストック」として使うたびに補充すれば、賞味期限のチェックも習慣になり、味の好みも反映できます。

●ローリングストックって何？

ローリングストックとは、日持ちする食品などを普段から蓄えておき、普段使いしながら食べた分を補充する非常食の蓄え方です。

災害時はただでさえ心身に疲れがたまりやすいもの。そんなとき、体調を崩さないためにも普段から食べ慣れた食品があると体調を崩しにくく、前向きに過ごせます。少なくとも3日分、できれば家族で1週間分の食料と水を備蓄しておきましょう。

●忙しいときなどに普段から活用

時間のないときや忙しいとき、体調が悪くて調理したくないときなどにストックしてある食品を食べてみましょう。子供がいるなら非常時の体験を兼ね、缶詰を開けたり火を使わない食材を準備してもらったりと、味や調理の手軽さなどを一緒に確認するといいでしょう。おいしくて手軽なものを確認しながら使った分だけ補充していけば、常に非常食がある状態をキープできます。



ローリングストックとして活用できる食品

フリーズドライ食品
(汁物・スープなど)



乾物



缶詰やレトルト食品



カップ麺・乾麺・米
(アルファ米なども)



水



ドライフルーツ
(ビタミン補給にも)



お菓子・軽食など



常温保存できる野菜
(芋類や玉ねぎ、カボチャ
など)・野菜ジュース



健康生活の ススメ

健診



監修

医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐
常葉大学健康科学部 教授
東海大学医学部医学科 客員教授

久保 明 くぼ あきら

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。東京都済生会中央病院内科副院長を経て、16年間高輪メディカルクリニックの院長を務める。『人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める 老化指標を改善する28のステップ』（講談社）など著書多数。

あなたはちゃんと
健診を役立てていますか？
毎年きちんと受けて、
小さな変化を
見つけましょう。

何となく健診を 受けていませんか？

いつまでも健康でいたい。誰もがそう願っています。しかし現実には、健康な体を維持することは難しく、多くの人は運動不足や過食、ストレスなどにより、いや応なしに生活習慣病に近づいていきます。

健康でいるためには、何よりもまず自分の体の現状をしっかり把握しておくことが大切。健診はそのために重要な役割を果たしてくれます。

そもそも健診って？

ところで、「けんしん」には「健診」と「検診」がありますが、その違いをご存じですか。

「健診」は受診者の健康状態を大まかに調べるためのもの。隠れている病気を完全に特定することは難しいものの、体のどこかに不具合が起きているとすれば、それをある程度絞り込むことができます。病気発見の手掛かりとして、重要な役割を担っています。

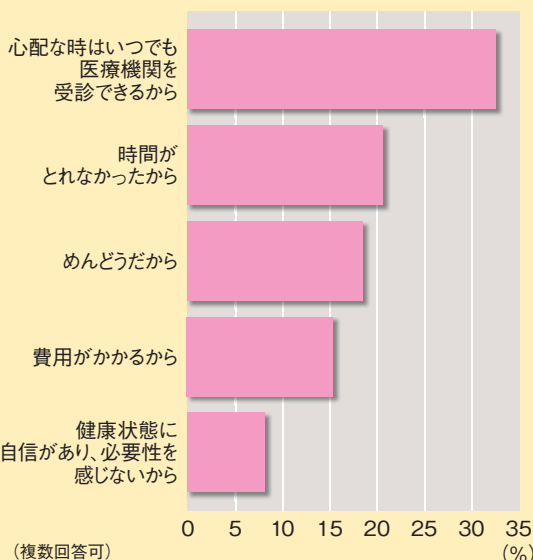
一方、「検診」はある特定の病気を発見するために行います。例えば肺がん検診は肺がんを、婦人科検診は婦人科特有の病気をピンポイントで見つけます。健診と検診は役割が違うわけです。

異常を感じないときにこそ 受けてほしい

厚生労働省の発表した『平成25年国民生活基礎調査』によれば、20歳以上で健診等を受けていない人の割合は、全体の約3割。未受診の理由の上位を見てみると、下のグラフのようになっています。

理由のうち、最も多かったのが「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」というもの。

健診や人間ドックを受けなかった理由（20歳以上）



もっともな理由のようにも思えますが、これは大きな勘違い。

増え続けている生活習慣病のやっかいなところは、重症化するまで自覚症状がほとんど現れないこと。言い換えれば、「心配な時」には、既に症状が進んでしまっていることが多いのです。

先に述べたように、健診は健康かどうかを概観するためのもの。心配になって医療機関を受診したときには、既に重症化していたというリスクを減らすために受けるものなのです。健診で全ての病気を発見することは不可能ですが、目に見えない体の変化を確認し、病気の芽を早期に発見することによって、健康寿命を伸ばせる可能性がグンと上がるのです。

健診を役立てよう！

せっかく受けるなら、とことん健診を利用しませんか。

まずは、毎年きちんと受けること。毎年受けて結果を比較することで、小さな変化を見つけやすくなります。結果は保管し、ぜひ前回、次回と見比べてみてください。また、健診の前だけ生活習慣を変えたりせず、自然体で受診すること。もし気になる点があるなら、問診のときに相談したり、追加で受けられる検査がないか聞いてみましょう。

健診の結果、保健指導を受ける必要があるようなら、ぜひ受けましょう。日々の自分の生活習慣と健診結果の関係をきちんと理解し、改善するべきは改善してこそ、健診を受けた意味が出てきます。

健診を役立てるためのポイント

▶ 年に1回、必ず受ける

▶ 前回と比較し、基準値内でも、変化に注目



▶ 結果は必ず保管する

▶ 気になる点があるなら、追加で受けられる検査がないか聞いてみる

▶ 再検査、精密検査から逃げない



▶ 保健指導を受けるチャンスがあれば利用する

▶ できることから生活改善



無料歯科健診を実施しています

被保険者はもちろん被扶養者も、年2回まで無料です。「歯科健診センター」が提携する全国1,900箇所の歯科医院で受診可能ですので、ご活用ください。**申込みはWEBで！**



健診結果と結果の見方を健診結果Web版でご案内しています

※本年度の結果は受診の1～2ヶ月後からデータが入ります。

右のQRコードから、または当健保ホームページのトップ画面からもアクセスできますので、ご活用ください。



「首のこり」に 効くストレッチ

成人の頭の重さは5kg前後あり、それを支える首には常に高い負荷がかかります。特にデスクワークなどで頭を前に突き出す姿勢は首から肩にかけての筋肉に大きな緊張を強めます。首のこりは肩こりや頭痛の原因にも。しっかりほぐして、血行を良くしましょう。

首の左右・前後伸ばし

一度に行う目安

左右各15秒×2セット
前後各15秒×2セット



Step 1

1 首の左右を伸ばす

右手を頭の上から左側に回し、ゆっくり引き寄せるように首だけを右真横に傾けます。反対側も同様に行います。

2 首の後ろ側を伸ばす

頭の後ろで両手を組み、軽く押しながら顎を胸に付けるように頭を下げます。



Step 2

前かがみにならないようにする



Step 3

倒し過ぎると
頸椎を傷めやすい
ので注意

3 首の前側を伸ばす

顎をゆっくり上げ、頭の重さを利用して首を後ろに倒します。

首のねじりストレッチ

一度に行う目安

左右各10秒×3セット

Step 1



肩の力を
抜いて、
ゆっくり呼吸

Step 2

肩を動かさず
首だけねじる



1 肩の力を抜いてリラックス

背筋を伸ばし、お腹をへこませ、肩の力を抜いて、ゆっくり呼吸します。

2 顎を下げて首をねじる

顎を胸に付けるようにゆっくり下げながら、首を左にねじって顎を左の鎖骨に近づけ、そのまま維持します。ゆっくり元に戻したら、反対側も同じようにねじります。

ストレッチのポイント!

ストレッチは筋トレと逆

ストレッチは筋トレとは逆の運動です。筋トレは力を込めて筋肉を強く収縮させる運動ですが、ストレッチは縮まろうとする筋肉をゆっくり、ジワッと、気持ち良く伸ばすことで血液やリンパの流れを良くして、心と体をリラックスさせる運動です。



「八方美人」と言われてショック!



本 人にその気がなくても、誰に対してもいい顔をしてしまう——。結果、周りから「八方美人」と言われて、そのことを気にしてしまうことはありませんか。確かに、八方美人には「誰にでも愛想よく振る舞っている」「自分の意見を言わない」など、マイナスイメージが先行しがちです。しかし、八方美人なことはそんなに悪いことでしょうか。

誰とでも分け隔てなく付き合えるということは、多くの人たちに対して気配りができる、つまり全方位に配慮ができる人と言えます。今こう言えば、相手が喜び、物事が良い方向に向かうなんてことを瞬時に判断するには、かなりの洞察力も必要です。何より、相手の気持ちを汲み取ろうとすることができるため、見る人から見れば「誰にでも優しく親切」と感じます。一見するとマイナスだと思える八方美人ですが、見方を変えればプラスにもなり得るのです。

そもそも、八方美人は日本人の特性です。日本人の祖先は農耕民族であり、一人で行うと非効率な農作業は家族や地域が共同で行いました。実りのある収穫を得るという結果だけでなく、収穫のためにどれだけ周りに認められる努力をしたかということが重

要視され、手を抜いたと思われる人には収穫の分け前が与えられません。そのため日本人は、単独行動する狩猟民族を祖先に持つ欧米人より、地道で大変な作業を集団で進めていくことを得意としながらも、「他人から嫌われていないか、協調できているか」ということを気にしやすい精神構造になっているのです。

ただし、現代では八方美人タイプの人にも個人的な意見を求められるケースがあります。これからリーダー的な役割を任されることになり、どうしても八方美人をやめたいと思っている人もいるでしょう。そこで心掛けたいのが、相手に合わせて自分の意見を引っ込める癖を直すこと。相手に意見を求められたら、「もし何の制約もなかったら自分はどうしたいのか」という点に集中して頭の中を整理してから、意見を伝えてみましょう。

いきなり自分の意見を伝えることが難しい場合は、「自分はこう思う、だけど他の人と合わせます」と伝えましょう。『意見はある』だけと『行動は別』。そのように切り分ける練習をしておく、「自分の意見は伝えられている」という自信につながります。



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。



低脂肪でタウリンが豊富

監修 松尾みゆき 料理研究家・管理栄養士

いかとトマトの塩ガーリック炒め



1人分 エネルギー 155kcal 塩分 1.9g

材料 (2人分)

いか 1ぱい
 トマト 1個
 にんにく 1かけ
 オリーブ油 小さじ2
 塩 小さじ1/4
 粗びきこしょう 適量

作り方

- 1 いかはわた、軟骨、くちばしを取る。足は5cm長さ、胴とエンペラは1cm幅に切る。トマトはヘタを取り、くし形切りにする。にんにくは薄切りにする。
- 2 フライパンににんにくとオリーブ油を入れて弱火にかけ、香りが出てきたら中火にする。いかを入れて炒め、火が通ったら、トマトを加えてさっと炒め、塩を全体に振り入れる。
- 3 器に②を盛り、お好みで粗びきこしょうを振る。



にんにくで風味も健康効果もアップ



高たんぱく・低脂肪のいかには、コレステロール値を下げるタウリンが豊富に含まれています。

さらに、にんにくをプラスすることで風味がアップ! にんにく特有の臭いのもとであるアリシンには、疲労回復やコレステロール値の上昇抑制など、うれしい作用があるので、料理のアクセントとして上手に利用しましょう。

クロスワードクイズ

全部できたら二重枠の7文字をA B C順に読んでください。

答:

正解の方先着30名様に健康グッズをプレゼント!

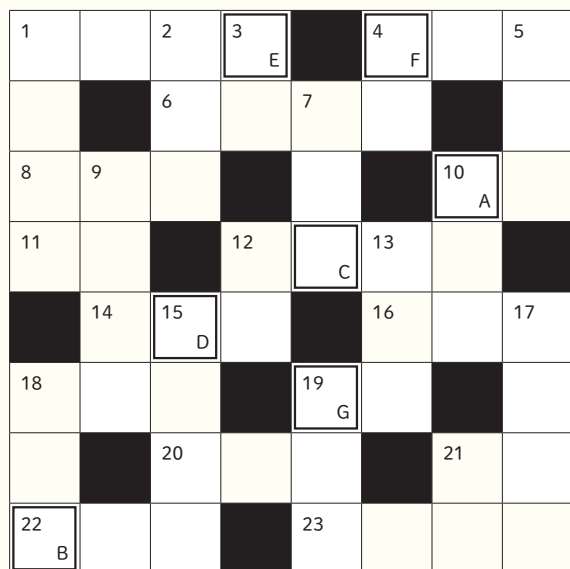
令和3年10月15日(金)までにクロスワードクイズのタイトルでクイズの答え、保険証記号番号、氏名、アンケートの答え

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今号に興味を持った記事
- ②今号で気になったこと
- ③けんぽ通信に掲載してほしいこと



- タテのカギ
- 1 東京と名古屋を結ぶ○○○○
 - 2 高速道路。
 - 3 電気を帯びた原子または原子団。物の表面から出るしつとりとした光。
 - 4 高級料理に○○鼓を鳴らす。
 - 5 ○○○が鷹を生む。
 - 6 身に覚えのない○○○請求詐欺にご注意!
 - 7 イギリスの首都。
 - 8 海藻などに含まれる成分。ヨードともいう。
 - 9 ○○○が残らないように練習する。樹木の下、日の光が当たらない所。
 - 10 ○○○○書を見ながら組み立てる。
 - 11 ベートーベン作曲の交響曲第5番の通称。
 - 12 名前の一覧。
 - 13 「浴衣」と書いてこう読みます。独眼竜と称された。○○政宗。

ヨコのカギ

- 1 天下○○○○を目指した戦国武将。
- 4 自分よりすぐれている人をうらやみなたむこと。
- 6 職人・弟子などを指導・保護する立場にある人。
- 8 アンデス・アムス・タ張などの品種があります。
- 10 必要になる前から用意しておくもの。「○○タイヤ」。
- 11 ○○○アウト
- 12 旅客機が離発着する場所。
- 14 木星に次ぐ大きな惑星。サターン。
- 16 変装やマスクをつけて別の姿をよそおうこと。
- 18 先輩の○○○を潰してしまふ。
- 19 温かいものから立ち上る白く見える水蒸気。
- 20 ○○○の学校は川の中へ。
- 21 効果がないこと。お願いしても○○○だと思ふ。
- 22 現在の形の基盤となった組織や、物事の基本となるもの。「○○○企業」。
- 23 シャーロック・ホームズの職業。

※答えは健保ホームページに10月29日(金)に掲載します。