

けんぽ通信

vol.

32

特集

健康生活のススメ インフルエンザ予防

CONTENTS

- 2 令和3年度 決算のお知らせ
- 3 健康管理事業推進委員会について
- 4 10月1日からけんぽのホームページがリニューアルします
- 5 経営トップが語る健康
- 6 特集 健康生活のススメ
インフルエンザ予防
- 8 まずはここから始めよう!
- 9 心のコーヒーブレイク
仕事、子育て、介護……、もう頑張れない
- 10 体の不調に効く! かんたんストレッチ
「姿勢矯正」に効くストレッチ
- 11 生活習慣病予防レシピ
「スパイシーラタトゥイユ」
- 12 クロスワードクイズ



健保HP
はこちら



近畿日本ツーリスト健康保険組合

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



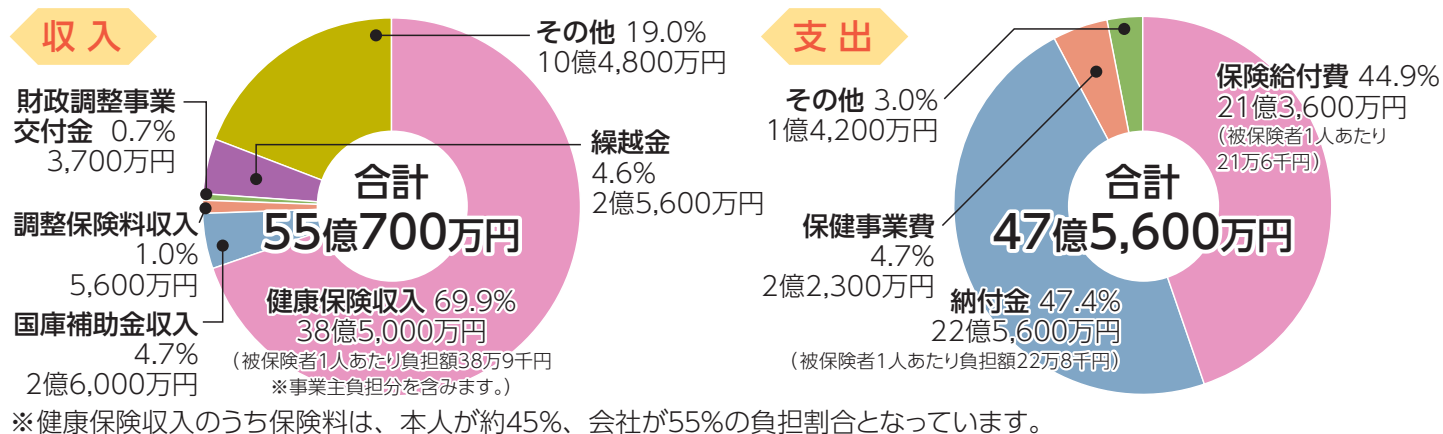
令和3年度 決算のお知らせ

(令和3年4月1日～
令和4年3月31日)

令和4年7月15日(金)に近畿日本ツーリスト健康保険組合の第146回組合会が開催され、
令和3年度の決算が承認・確定しました。

令和3年度の一般勘定決算は、新型コロナウイルスの影響を見据え保有財産から9億4,200万円の繰入金を行ったことで決算残金としては約7億5,000万円が残り黒字となりましたが、保険料収入で支出を賄えているか否かの指標である経常収支で見ると、約7億4,300万円の大幅な赤字となりました。介護勘定の決算は収入約5億1,300万円に対し、支出約5億1,050万円で差引き約250万円の収支残となりました。但し、令和3年度予算編成において、繰越金400万円および繰入金1億1,500万円を収入予算に計上しており、単年度では介護保険収入が約1億1,650万円の不足であったことを申し添えます。

一般勘定 令和3年度収入支出決算 ※100万円未満四捨五入



残金処分

決算状況

収入決算額 5,507,119,803円

支出決算額 4,756,362,023円

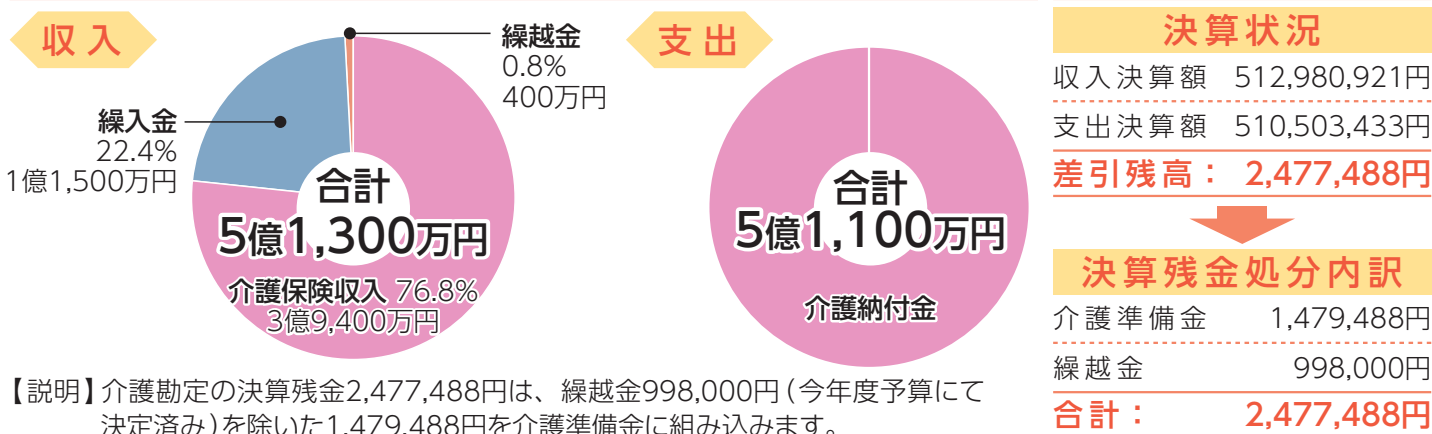
差引残高： 750,757,780円

決算残金処分内訳

準備金	0円
別途積立金	122,615,594円
繰越金	628,000,000円
財政調整事業繰越金	142,186円
合計：	750,757,780円

【説明】一般勘定の決算残金750,757,780円は、繰越金628,000,000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142,186円を除いた122,615,594円を別途積立金に組み込みます。

介護勘定 令和3年度収入支出決算 ※100万円未満四捨五入



【説明】介護勘定の決算残金2,477,488円は、繰越金998,000円(今年度予算にて決定済み)を除いた1,479,488円を介護準備金に組み込みます。

組合会での主な決定事項

★新規事業「PepUp」(健康ポータルサイト)導入が承認されました。

被保険者の利便性の向上と健康増進に対する動機付けの一環として、令和5年度から「PepUp」(健康ポータルサイト)を導入することが決定いたしました。来年度の4月以降に被保険者の皆様に各事業所を通じてID登録のご案内をさせていただきます。

健康管理事業推進委員会について

健康管理事業推進委員に以下の19名の方が委嘱されました。

健康管理事業推進委員会は、被保険者及び被扶養者の健康の保持推進のために保健事業の企画立案や実施計画の策定、実施結果の分析及び評価にかかわり、健康管理に関する情報及び知識を加入者の方々へ周知することを目的としております。

健康管理事業推進委員に委嘱された方々には事業運営に携わり健保の事業目的達成のため、ご協力をよろしくお願いいたします。

委嘱された委員の方々(13事業所19名)

事業所(社名)	健康管理事業推進委員(被保険者数50名以上は1名、被保険者数500名以上は2名)	
クラブツーリズム株式会社	人事業務部 課長 桑原 雅弘	人事業務部 チーフリーダー 金川 慈子
近畿日本ツーリスト株式会社	人事部 人事部長 相生 英一	人事部 チームリーダー 鈴木 千里
株式会社近畿日本ツーリスト コーポレートビジネス	管理部 管理部長 渡辺 浩一	
株式会社近畿日本ツーリスト沖縄	総務部 総務部長 大高 雅至	
株式会社ユナイテッドツアーズ	総務部 チーフ 大寺 香緒里	
株式会社クラブツーリズム ライフケアサービス	総務部 総務部長 相澤 仲夏	
株式会社近畿日本ツーリスト商事	管理部 小林 裕美子	
株式会社ツーリストエキスパート	管理部 総務課長 川本 佳男	管理部 総務課係長 小島 夏樹
株式会社KNTビジネスクリエイト	取締役 管理部長 浅川 義直	
株式会社近鉄エクスプレス	CHR部 課長 伊藤 礼司	CHR部 森 穂美
株式会社近鉄コスモス	経営企画部 次長 村越 悟	人事サービスグループ 担当課長 長瀬 大志
株式会社近鉄 ロジスティクス・システムズ	人事部 リーダー 小林 真由美	人事部 チーフ 角野 瑞花
株式会社近鉄エクスプレス販売	経営企画部 関口 浩美	

令和4年9月からの健康保険組合の取り組み

- 扶養調査 9月20日(火)開始 10月14日(金)締切予定
- 常備薬 9月1日(木)申込開始 9月30日(金)締切 11月上旬～中旬に納品予定
- インフルエンザ予防接種 集団(一部事業所)及び個別接種 詳細は10月4日(火)けんぽHP掲載予定

10月1日からけんぽの ホームページがリニューアルします

URL <https://kntkenpo.or.jp>

近畿日本ツーリスト健康保険組合

検索



PC、携帯に
登録を
お願いします

- 知りたい情報がすぐ出る、わかりやすいホームページに生まれ変わります。
- スマートフォン・タブレット専用ページができます。
- 申請書一覧ページから申請書がダウンロードできます。
- 料理レシピ、健康記事を毎月更新。
- 令和5年4月からは女性向けコンテンツを毎月掲載予定。
- 健診結果が閲覧できるWellbeing+は継続します。ご利用登録にはお客様番号が必要です。お客様番号は、健診カードの生年月日の列右側に記載してあるお客様ID(8桁の番号)です。

契約保養所の予約方法が変わります

保養所ページの加入者専用サイトの都道府県名をクリックすると、対象施設一覧が表示され、直接予約が可能となります。

組合員専用ページ(けんぽ通信、及び財務、予算・決算、保険料率)を見る場合は
下記のIDとパスワードが必要です。

ID:kntkenpo

パスワード:k06134464

※全て半角小文字で
入力してください。

TOPページイメージ



スマホ・タブレット専用ページイメージ



経営トップが語る健康

連載
第2回

当健保組合に加入している19の適用事業所の経営者に
“健康”をテーマに寄稿いただく連載コーナー
『経営トップが語る健康』。
第2回目は、近畿日本ツーリスト株式会社の高浦社長です。

近畿日本ツーリスト株式会社
代表取締役社長 高浦 雅彦



経営者が従業員を、そして従業員が経営者を思いやる関係ができれば、 お互いが持つ仕事や会社に対する考え方が変わる

私自身これまで一度も病気らしい病気をしたことがなく、ずっと健康であることを過信してきたことを反省しています。

今、素直に思うことは、「健康は何にも勝る」、「病気は(が)怖い」そして「健康経営は会社の発展に繋がる」ということです。

「健康経営は会社の成長に繋がる」と言われてもなかなか理解しづらいと思います。なぜなら、これまで従業員の健康管理は「守りの労務管理」と呼ばれているほど会社にとっては優先度の低い業務だと思われていたからです。

しかし、2020年以降、新型コロナウイルス感染症が拡大し、コロナ禍で3回目の夏が過ぎ、気付かれた方も多いかと思いますが、世の中では、従業員の健康管理を経営戦略として捉えていた企業は、景気が落ち込む中でも事業成長を続けています。

一方で、従業員の健康管理をおろそかにしていた企業の中には、人材の流出やテレワークへの移行により生産性の低下を招き、事業成長がストップしているケースもあります。

経営者が従業員を、そして従業員が経営者を思いやる関係ができれば、お互いが持つ仕事や会社に対する考え方が変わり、働き方が変わります。長い人生において、健康の大切さを理解して働くよう

になり、そんな考え方・働き方を周囲も理解し、許容し合えるようになるのです。

「最近休めてないので、今日は早上がりしてゆっくり寝ます」

「風邪気味なので、今夜の飲み会はパスします」

以前なら、言い出しにくかった「健康を維持するための要望」を気軽に口にできるようになり、お互いがその分をカバーしようと自然に考える関係ができるはずです。「働き方改革」は、本来そのような流れで組織に根付いていく「文化」であり、「健康経営」は生産性の低下を防ぎ、仕事満足度を向上させ、企業ブランディングを確立させる礎になると考えます。

「健康経営」について触れましたが、そもそも「健康」はあくまでも自分自身と家族の為の宝物であり、「健康を守る」ことは全てに優先するのです。

その為には、定期健康診断をバカにしないこと、そして、その健康診断はありのままで受診すること、健康診断の前日だけお酒を控えるのではなくあえて普段通りの状態で受診することが大切です。

健康・観光・最高！

健康生活の ススメ

インフル エンザ予防



かかるとつらい
インフルエンザ。
秋のうちに
対策をしっかりと!

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。

インフルエンザ対策は 冬だけで十分！？

例年1～2月にピークを迎えるインフルエンザ。冬の代表的な感染症です。流行してから慌てて予防接種を受ける人がいますが、ワクチンが効力を発揮するまでには時間がかかりますので、ぜひ早めに接種を。

また、もともと体に十分な抵抗力をつけておくことも大切。秋のうちにインフルエンザにかかりにくい体づくりを始めましょう。

そもそもインフルエンザって？

インフルエンザは、感染すると2～3日の潜伏期間を経て、発熱・寒気・頭痛の初期症状が出ます。その後、鼻や喉の局所的な風邪の症状に加え、急な高熱・関節痛・筋肉痛や強い倦怠感など全身に症状が現れます。38℃以上の高熱が出た場合はインフルエンザを疑い医師の診断を受けましょう。また、潜伏期間や解熱後2日以内も感染を広める可能性があるので注意が必要です。

ちなみに、新型インフルエンザは従来型とは違う型に変異したウイルスを抗原性とし、人々がまだ免疫を獲得していないため急速に感染が広がる恐れがあります。

慢性の呼吸器疾患や心疾患等の持病がある人や妊婦・乳幼児・高齢者は重症化しやすいため、人混みや疲労の蓄積を避け、特に気を付けましょう。

免疫力を強化する生活習慣を

インフルエンザ予防の第一歩は、ウイルスに感染しないこと。基本はマスクの着用と外出後の手洗い・うがいを正しく行うことです。また、ウイルスは乾燥を好むので、室内の湿度は加湿器などで適切に保ちます。

加えて、ウイルスに負けない体をつくる生活習慣が重要です。十分な休息・睡眠をとり、適度な運動やビタミン・ミネラルなどの栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、ストレスや過労を避けて免疫力を低下させないように心掛けます。

予防接種も有効な方法です。かかりにくくなり、重症化を防ぐことが期待できます。ワクチンの効果は接種後2週目ごろから5カ月間ほど持続します。地域の医療機関で受けられますので、流行する2週間前までに受けておきたいものです。糖尿病や鶏卵アレルギーなどの持病がある人や、以前に予防接種で急性アレルギー反応が出た人は、必ず接種前に医師に相談してください。

早めの対策で、インフルエンザ流行の季節を乗り切りましょう。

基本の予防法を
きっちりと！

インフルエンザを**予防する生活習慣**

手洗い



指や爪の間、
手首までしっかりと

うがい



喉の奥まで(3回以上)

マスク



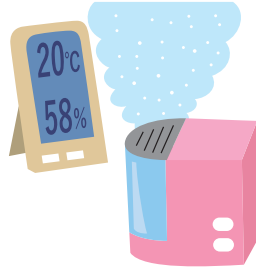
ぴったりと顔に合わせて、
捨てるときはひもをもつ

食事



一日三食を規則正しく

環境



室温は20度前後、
湿度は50～60%

睡眠



十分な睡眠で
疲れはその日のうちにとる

服装



脱ぎ着しやすい服装で
体温調節を

運動



適度な運動で体力増進を

ストレス対策



オン・オフの切り替えを上手に

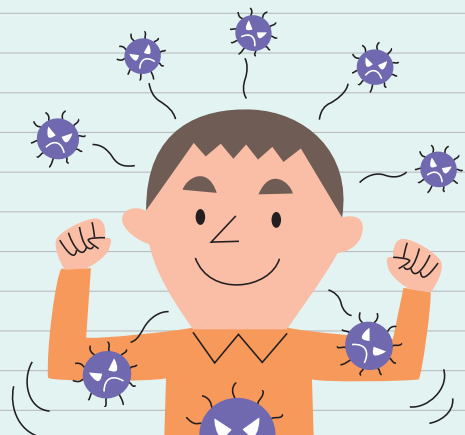
気付かぬうちに、自分が感染源に!?

インフルエンザの「^{ふ け ん せ い}不顕性感染」とは?

ウイルスに感染しているのに症状が現れない感染を「不顕性感染」といいます。

インフルエンザも感染者が全て高熱や急性呼吸器症状を発症するわけではなく、一般的な風邪程度の症状しか出ないために本人も周囲の人も感染に気付かないことがあります。

症状がないといってもウイルスには感染しているので、他の人にうつす可能性があり、注意が必要です。咳やくしゃみをするときは他の人から顔を背け、ティッシュペーパーなどで口や鼻を押さえることや、機能性の高いマスクをすることを心掛けましょう。



健診結果が気になった方

ダイエットしたいと思っている方

まずはここから始めよう!

ダイエットや健康維持のため、日頃から「痩せたい」と思っている方も多いのではないのでしょうか?
「実りの秋」は旬の食材が多く「食欲の秋」にもなり、それに伴って体重も増えてしまいがちな季節です。
まずはご自身の適切で健康的な体重を知り、その体重をキープできるよう生活習慣を見直してみましょう。

肥満の方の初めの目標

まずは自分の体重を3%減らしましょう。体重が3%減ると、血圧、脂質、血糖などの数値が改善します。

▶ 体重の3% = 現在の体重(kg) ÷ 100 × 3 体重70kgの人の場合 $70\text{kg} \div 100 \times 3 = 2.1\text{kg}$ **まず減らしたい体重**

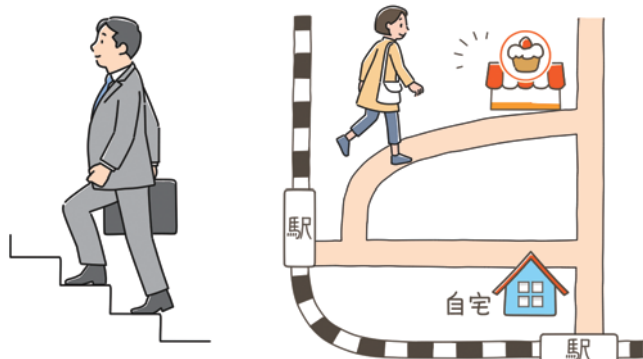


食事のコツ 少し意識を変えるだけで「なんとなく食べる」習慣をなくせます。

- **3食バランスよい食事**を。エネルギー量は主食の量で調整。
全くとらないのはNG! **野菜はたっぷり食べる**。
- **お菓子は1か月我慢し、果物は1日約200g**とる。凍らせても美味。習慣になったら週1度のご褒美はOK!
- **買い物は満腹時に行き、夕食後に副菜の作り置きや翌日の下ごしらえ**を。満腹時は量を冷静に判断できる。
- **野菜の副菜を数種類小皿に盛**ると、見た目にも充実感あり。購入したものが混ざっていてもよい。
- **お肉は赤身や脂肪の少ない鶏肉**を。「ゆでる」「煮込む」「焼く」で脂肪を落とせば太りにくい。
- **フッ素樹脂加工の調理器具**で調理油を減らす。バター・ラードは調理に使わない。マヨネーズは低エネルギーのものに。



運動のコツ 苦手な人は徐々に・小まめに運動量を増やします。



- 筋肉維持のため**階段を使う**など、無理のない活動を少しずつ増やす。
- ご褒美のおやつを買うときは、**歩く距離を増やして罪悪感を減らす**。
- **お通じも大切**。下腹部に負荷をかける運動を小まめに。
- **スポーツ**が得意な方は、**休日に仲間と一緒に実践**。



生活のコツ ときには自分を甘やかして

- ストレスは大敵。自分の時間を少しでも作って、**ストレス発散の習慣**を。
- ダイエットの初期には手芸やDIYなど**両手が塞がることに没頭**すると、なんとなく食べる習慣がなくなる。





仕事、子育て、介護……、 もう頑張れない



ただでさえ仕事が忙しい働き盛り世代。晩婚化・晩産化や少子高齢化の影響で、仕事に加えて、子育てや親の介護などを同時にこなすことを余儀なくされ、ヘトヘトになっている人も少なくありません。

無茶な両立を気力で乗り切ろうとしても、いつかは限界がやってきます。身も心も弱っているのは本来の力を発揮できるはずもなく、次第に自信を喪失していくことに。自分の能力や努力が足らないと後ろめたさや無力感を感じて、最終的には仕事を辞めてしまう……。そういった例が増えています。

もう仕事を辞めるしかない——。そんなことばかり考えるようになってきたら要注意。オーバーワークの可能性が高いです。既に心の病に片足を踏み入れているかもしれません。

まずは休みましょう。仕事が忙しくて休めない？ そんなことを言っている場合ではありません。元気でいればこそ、子育ても介護も仕事もできるはず。まずは3日、それでもまだ元気が出なければ1週間。四の五の言わずにとにかく休むこと。

さらに「仕事を辞める」など大きな決断は先送りにするをおすすめします。疲弊し切っているときは、視野が狭まり、正常な判断ができない状態になりがちです。悲観的な発想しか浮かばず、その道しか残されていないように思ってしまうのです。

例えば、仕事を辞める前に、他人の手を借りられません。育児も介護も、公共・民間、いろんなサービスがあるはずです。それを利用してみる。つらい胸の内をカウンセラーなど、プロに聞いてもらうのはどうでしょう。職場に事情を話したら、仕事の調整や短時間勤務への切り替えなどしてもらえるかもしれません。大きな決断はとりあえず棚上げし、まずは休んでから、他にできないことがないか検討してみてください。一人で抱え込まずに、家族や親しい友人、プロなどに相談すると、思ってもみなかった解決策が出てくることもあります。

必死で頑張ってきた自分を十分労って、少し休憩を。今はしっかり休んで、元気を取り戻すことが、あなただけでなく、周りの人にとっても良い結果につながるはずです。



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。

「姿勢矯正」に効くストレッチ

パソコンに向かっていているときなど、知らず知らずのうちに背中を丸めていませんか？ 猫背は腰痛や肩こり、さらには頭痛の原因にもなります。正しい姿勢のときには、脊椎は緩やかなS字曲線を描きます。姿勢を正すことは健康の基本。気付いたときにストレッチしましょう。

背中では指組み

一度に行う目安 15秒×2セット

Step 1



1 背中で指を組む

背筋を伸ばして胸を張り、お腹をへこませます。両手を背中に回し、指を組んで、肘を左右に張ります。

Step 2



2 指を上に向けて組む

余裕があれば、指を上に向けて組みます。

天突きストレッチ

一度に行う目安 15秒×2セット

Step 1



Step 2



1 指を組んで頭上に

足を肩幅に開き、背筋を伸ばしてお腹をへこませ、指を組んで頭の上にあげます。

2 手のひらを返して伸ばす

手のひらを返して真上に向け、腕をできるだけ伸ばします。

ストレッチのポイント！

多段階に分けて伸ばす

健康ストレッチは一度に伸ばそうとしないで、段階に分けて徐々に伸ばします。まずゆっくりと息をはきながら伸ばして静止。伸ばし切ったところで、いったん大きく息を吸って心を穏やかにしてから、さらにもう少し伸ばすとストレッチ効果が高まります。



野菜たっぷりの減塩メニュー / スパイシーラタトゥイユ

1人分 エネルギー 93kcal 塩分 0.7g

材料 (2人分)

なす……………1本
たまねぎ……………1/3個(70g)
赤パプリカ……………1/2個
オリーブ油……………小さじ2
にんにく(薄切り)……………1/2かけ分
赤唐辛子(輪切り)……………1/2本分
A トマト水煮缶(カット)……………150g
カレー粉……………小さじ1/2
コンソメスープの素(顆粒)……………小さじ1/2
こしょう……………少々
パセリ(みじん切り)……………適量

作り方

- ① なすはへたを取って1cm幅の輪切りにし、10分ほど水にさらし、水気を切る。たまねぎは3cm角に切る。赤パプリカはへたと種を取り除き3cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りが出たら中火にし、①を加えてさっと炒める。
- ③ ②にAを加えて煮立ったら弱火にしてふたをし、15分ほど煮る。
- ④ 器に盛り、お好みでパセリを散らす。



Healthy Point

スパイスを上手に使って味にアクセントを



赤唐辛子



カレー粉



にんにく

食 塩を多くとり過ぎると、高血圧を招く他、動脈硬化を促進させて脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など、さまざまな生活習慣病になるリスクを高めます。

日頃から食品に含まれる食塩量に気を配るのはもちろん、調理にも

工夫をしましょう。

例えば、塩を使わなくても、カレー粉、唐辛子、にんにくなどの香辛料や、レモンなどの柑橘類を上手に使えば、味にメリハリが生まれて、料理がおいしく仕上がります。健康のためにも上手に減塩しましょう。



クロスワード

ク

イ

ズ



全部できたら二重枠の8文字をABC順に
読んでください。

答:

- 22 秋は○○○の塩焼き
道路○○○。
- 21 出入りまたは
出し入れができない
ようにすること。
- 20 ○○○満寿夫は
芸術家、○○○理代子
は漫画家、ラッキィ
○○○は振付師。
- 19 ○○○○に値する。
一攫○○○○。
- 17 近所にあると便利な
お店。
- 15 広告・宣伝のために
配る印刷物。
- 12 神社の神域を象徴
する一種の門。
- 10 初心者には○○○○
をして相手する。
- 8 人の○○○見て
わが○○○直せ。
- 6 先頭に立つてある事態
を引き起こすこと。
○○○○力が強い。
- 5 みんなの人気者、
ミツキー○○○○。
- 4 大部分は石川県から
なる○○○半島。
- 3 明日の降水○○○○
は80%です。
- 1 香ばしく、夏に冷やし
て飲むことが多い。

タテのカギ

1		2	3	4	5		6
7	8		9			10	
11		12			13		
		14		15		16	
	17			18	19		
20			21				22
23					24		
25			26				

ヨコのカギ

- 2 ごく短い時間。○○○○の休日。
- 7 白川郷がある都道府県。
- 9 「、」や「。」などをこう呼びます。
- 11 ホウキとセットで使います。
- 13 セスナに乗って、○○○ダイビング。
- 14 駅前の好○○○にビルを建設する。
- 16 中国の通貨単位、人民○○。
- 17 魚偏に「里」と書きます。
- 18 巻き貝の殻のように巻いているもの。
- 20 今回の「経営トップが語る健康」の
文末は○○○を踏んでいます。
- 21 ○○○○者を見かけたら通報して
ください。
- 23 病気であるとよそおうこと。
- 24 最高○○○が40℃を超えました。
- 25 一般に体長1mm以下の害虫。種類が
多く、人畜に寄生して血を吸う種も。
- 26 壁を塗る職人。

正解の方10名様に抽選で
健康グッズをプレゼント!

【アンケート】

- ①今号で興味を持った記事とその理由
- ②あなたが普段、健康でいるために気を付けていること
- ③けんぽ通信に掲載してほしいこと

クロスワードクイズ正解者でアンケートに答えていただいた方から抽選で
10名様に健康グッズをプレゼントいたします。右の4項目を令和4年10月
28日(金)までに下記のメールへ送付してください。

送付先Eメールアドレス: kenpo@gp.knt.co.jp

※Eメールのタイトルは「クロスワードクイズvol.32」でお願いします。

クロスワードクイズの答えは健康保険組合ホームページに令和4年10月31日(月)に掲載します。プレゼントの抽選
結果は発送をもって発表に代えさせていただきます。

- ◆クロスワードクイズの答え
- ◆アンケート①、②、③の回答
- ◆健康保険証の記号と番号
- ◆おなまえ(フルネームで)