

# けんぽ通信

vol. 34



～けんぽのあゆみ～  
設立60周年記念号

特集

## 健診は生活習慣を見直すチャンス!

### CONTENTS

- 2 令和4年度決算のお知らせ
- 3 経営トップが語る健康
- 4 近畿日本ツーリスト健康保険組合60年のあゆみ
- 5 60年間の出来事
- 6 被保険者数・被扶養者数の年次推移
- 8 標準報酬月額額の年次推移
- 10 事業所の健康経営への取り組みについて
- 12 特集 健診は生活習慣を見直すチャンス!
- 14 心のコーヒープレイク  
世の中、我慢の足りない若者が多過ぎる!
- 15 体の不調に効く! かんたんストレッチ  
「肩こり」に効くストレッチ
- 16 生活習慣病予防レシピ たっぷり野菜のチンジャオロースー  
／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

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



# 令和4年度 決算のお知らせ

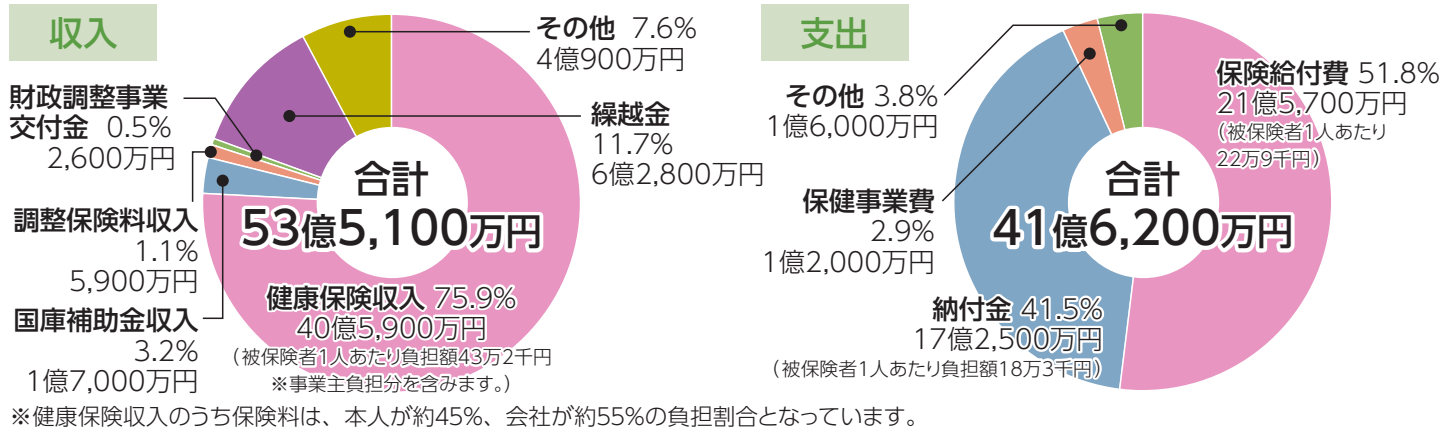
(令和4年4月1日～  
令和5年3月31日)

7月14日(金)に近畿日本ツーリスト健康保険組合の第149回組合会が開催され、令和4年度の決算が承認され確定しました。

令和4年度の一般勘定決算は、新型コロナウイルス感染症の影響を見据え、保有財産から3億9,500万円の繰入金を行ったことで決算残金としては約11億8,886万円の黒字決算となりました。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2,935万円の赤字となりましたが、昨年の約7億4,300万円の赤字からは大幅に回復しています。

介護勘定の決算は収入約5億1,702万円に対して、支出約3億6,563万円で差引き約1億5,139万円の黒字決算となりました。これは毎年の予算編成時に繰入金を計上する予算作成を回避する為に、令和4年度から介護保険料を18/1,000に改定を行ったことに起因しています。

## 一般勘定 令和4年度収入支出決算 ※百万円未満四捨五入



## 残金処分

### 決算状況

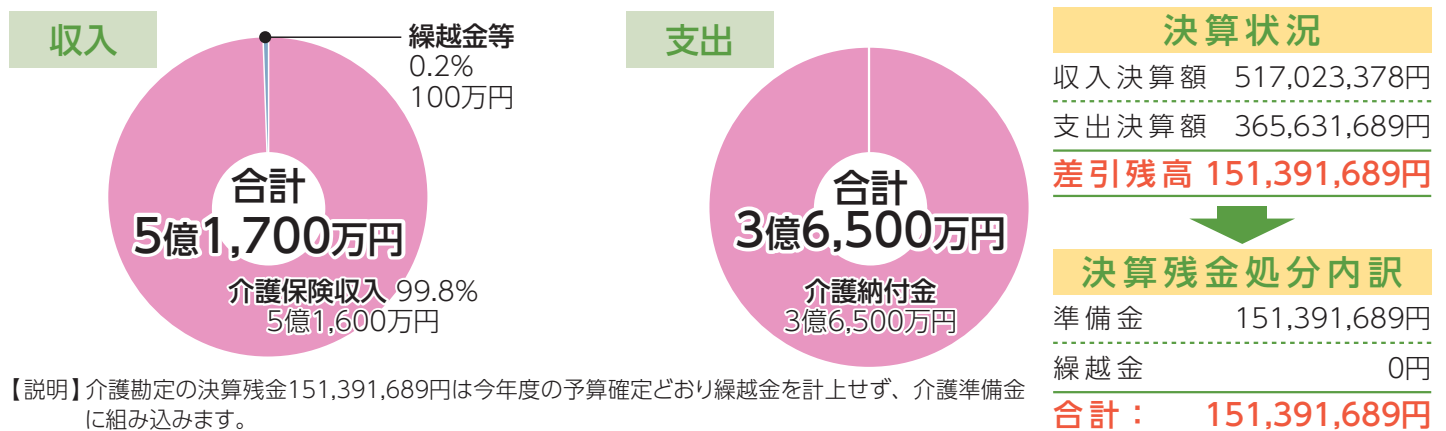
|       |                       |
|-------|-----------------------|
| 収入決算額 | 5,351,114,071円        |
| 支出決算額 | 4,162,252,692円        |
| 差引残高: | <b>1,188,861,379円</b> |

### 決算残金処分内訳

|           |                       |
|-----------|-----------------------|
| 別途積立金     | 644,746,947円          |
| 繰越金       | 544,000,000円          |
| 財政調整事業繰越金 | 114,432円              |
| 合計:       | <b>1,188,861,379円</b> |

【説明】一般勘定の決算残金1,188,861,379円は繰越金544,000,000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114,432円を除いた644,746,947円を別途積立金に組み込みます。

## 介護勘定 令和4年度収入支出決算 ※百万円未満四捨五入



【説明】介護勘定の決算残金1,513,916,889円は今年度の予算確定どおり繰越金を計上せず、介護準備金に組み込みます。

## 健保設立60周年記念事業の進捗報告

※第149回組合会報告時点

- 人間ドック10,000円事業…申込人数524名
- 契約保養所6,000円補助金事業…申込件数36件 申込人数70名
- 「PepUp」新規登録者3,000ポイント付与事業…登録者数287名 登録率3.7%
- 家庭常備薬600点事業…9月1日より申込開始
- けんぽ設立60周年記念「けんぽ通信」(今号)発行

# 経営トップが語る健康

連載  
第4回

当健康保険組合に加入している20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4回目は、クラブツーリズム株式会社の酒井社長です。

クラブツーリズム株式会社  
代表取締役社長 酒井 博



## 「健康経営宣言」に向けた取り組みは 社員から選出された委員たちの重ねた議論から

クラブツーリズムのお客様は60代以上の方が中心で、シニア層の方の健康は当社の発展に欠かせません。

旅行は、知的好奇心が増える、会話が增える、歩行量が増える等、シニアの健康維持にも多くの効用があることはよく知られています。当社が2016年より脳科学分野の世界的権威である東北大学加齢医学研究所と連携して行った認知症予防に関する共同研究では、物事に幅広く関心を持つ方にとっては、旅行に行く機会が増えるほど、認知症リスク低下が期待できることを導き出しました。クラブツーリズムは様々な興味・関心にお応えできるよう、テーマ性の高い旅行を数多く取り扱い、楽しんで旅を続けていただけるよう、お客様の健康で心豊かな毎日に寄り添える企業を目指しています。

そうした目の肥えたお客様に選んで頂ける、魅力ある企画の提案やサービスを持続していくためには、その原動力である社員の心と身体の健康は不可欠です。そこで、当社では昨年の年頭に「健康経営宣言」を行い、「健康診断結果を活用した健康増進等を通じ、全社での健康推進環境を整備する」ことを明示しました。

そのうえでまず重要な点は、定期健康診断の再検査受診率、特定保健指導の参画率の向上です。

黄色信号の健康状態を放置しない・させないことが何よりも大切です。

そして次に大事なことは、会社「心身の状態を黄色信号にさせない仕組み」を作ることです。当社では現場から選出された社員で構成される労務委員会、衛生委員会があり、当社らしい健康推進活動とは何か?について継続して議論を重ねています。

これらの委員会から端を発した「在宅勤務制度」や「フレックスタイム制」導入による働き方改革は、直後のコロナ禍到来により効果測定が難しい面はありつつも、ワークライフバランス推進の観点で生産性向上、労働時間削減に一定の効果を上げています。

また、昨年度実施した健康教室では、それまでの食にまつわる講義を「管理職による部下のメンタルヘルス研修」に変更して実施し、多くの現場管理職が自ら手を挙げて参加してくれました。こうした取り組みも今後徐々にその効果を発揮していくことでしょう。

健康経営推進とひとことでいっても、組織のミッション、企業文化によってその活動に正解はありません。今後も社員の声に耳を傾けつつ、健康増進に資する「働きやすさ」と「働き甲斐」を同時に実現する組織を目指してまいります。

おかげさまで近畿日本ツーリスト健康保険組合は設立60周年を迎えました。

今号では60年間の出来事(P.5)、被保険者数および被扶養者数と標準報酬月額それぞれの年次推移(P.6～9)をご紹介します。P.10～12では健康管理事業推進委員会の皆様に健康経営への取り組みを語っていただきました。冒頭は、当健康保険組合の片本理事長、7月より着任した早川新常務理事のご挨拶です。

## 健保設立60周年に寄せて



近畿日本ツーリスト健康保険組合 理事長  
片本 義也

初秋の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

近畿日本ツーリスト健康保険組合は、令和4年8月1日に設立60周年を迎えました。

これもひとえに関係各位及び事業主・被保険者の方々のご理解とご協力の賜物と深く感謝を申しあげます。また、設立以来、ご尽力された歴代の理事長をはじめ役職員の皆様のご努力に対し深く敬意を表するとともに厚く御礼を申しあげる次第でございます。

当健保組合は、近畿日本ツーリスト株式会社(現:KNT-CTホールディングス株式会社)を母体として昭和37年8月1日に(初代理事長:馬場 勇)設立されました。設立当時は、事業主数2社、加入者数2,738名で組合事務所を大阪市天王寺区上本町に開設いたしました。設立60周年を迎える本年4月時点では、事業主数が19社、加入者数は約13,500名を擁する規模となっております。

一方、今日の健康保険組合を取り巻く環境は、急速に進む少子高齢化、医療技術の進歩に伴う、医療費の高騰、更には、高齢者の医療を支える納付金・支援金等の増額による負担が組合財政を苦しめている状況が急激に好転するとは言い難いのが現状であります。

設立60周年を迎えましたが、将来にわたり皆保険制度の維持・発展のため中長期的観点に立ち、保健事業の強化を実施し、医療費の抑制はもとより、厳格かつ適正な給付業務の執行に取組み、安定的な財務基盤の再構築に努めてまいります。今後とも事業主、加入者の皆様はじめ関係各位の一層のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げ、設立60周年のご挨拶とさせていただきます。



近畿日本ツーリスト健康保険組合 常務理事  
早川 大作

本年7月に近畿日本ツーリスト健康保険組合の常務理事を拝命いたしましたので、健保設立60周年に寄せて一言ご挨拶申し上げます。

日頃より当健康保険組合の運営にご理解ご協力いただき、御礼申し上げます。

お陰様で当健康保険組合は令和4年8月1日に設立60周年を迎えることができました。

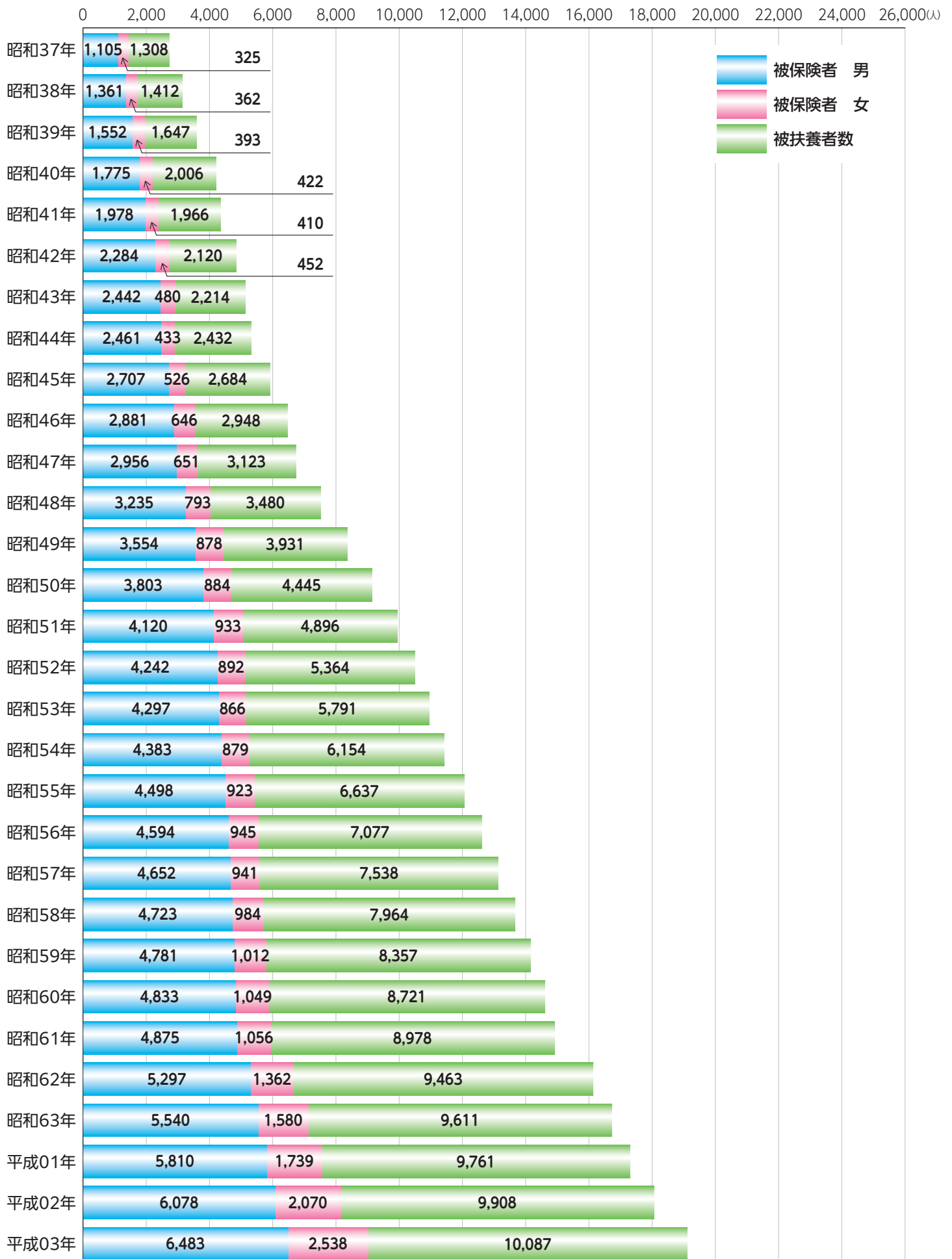
この記念すべき周年に健康保険組合の常務理事として組合運営に携われることができることを感謝させていただくとともに、加入者皆様の健康づくりのパートナーとして健康の保持・増進と安心な暮らしを支えるという責務に身が引き締まる思いです。微力ではありますが、当健保組合の発展に全身全霊を尽くす所存です。

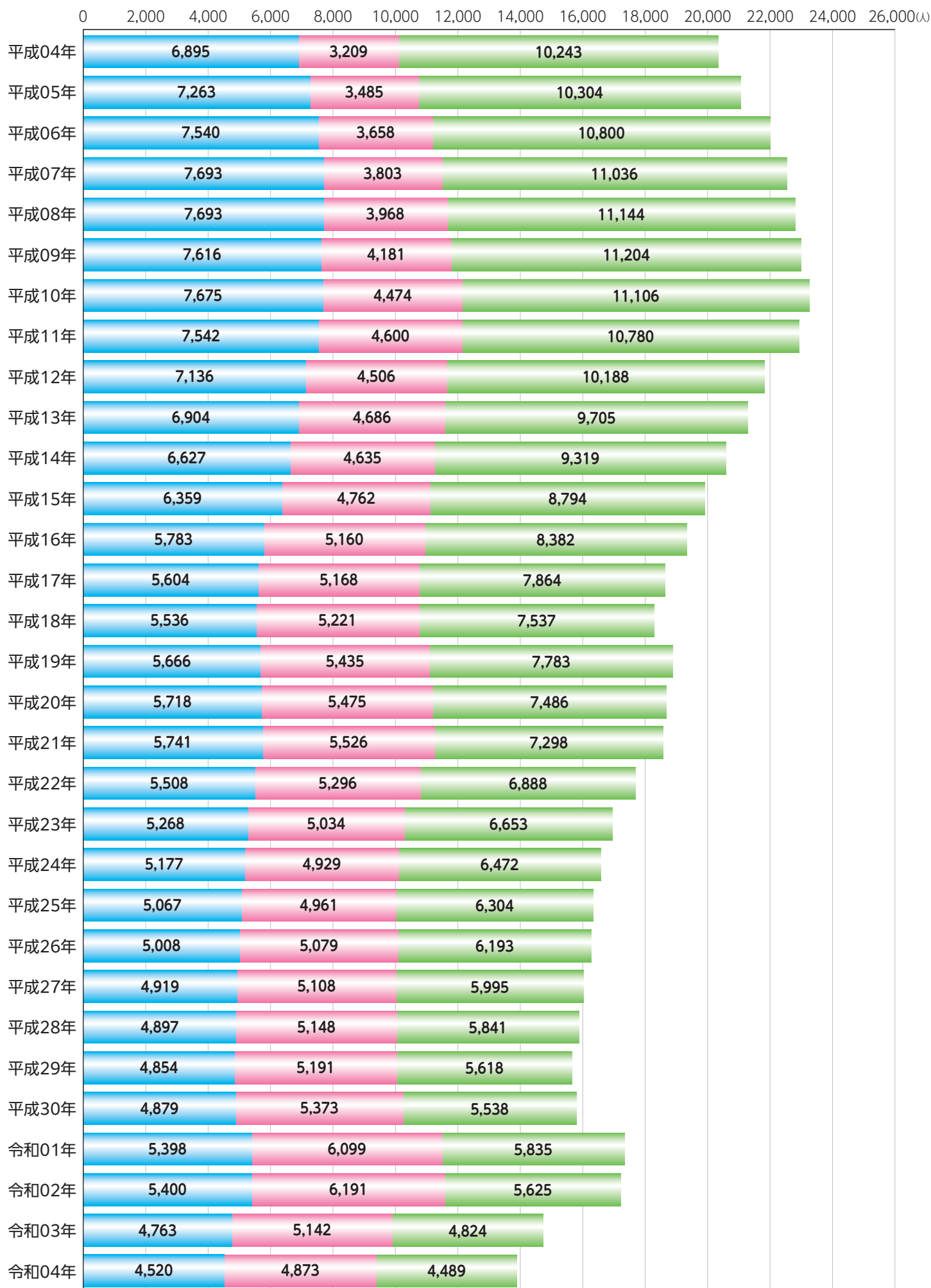
超高齢・少子化社会、アフターコロナ、マイナンバーカードをはじめとする電子化への対応など健康保険組合を取り巻く環境は依然として厳しい状況にはありますが、長期的に安定した財政基盤の確立に努めるとともに、皆様の健康を最優先に考え、事業計画の立案及び適切な事業運営に努めて参ります。

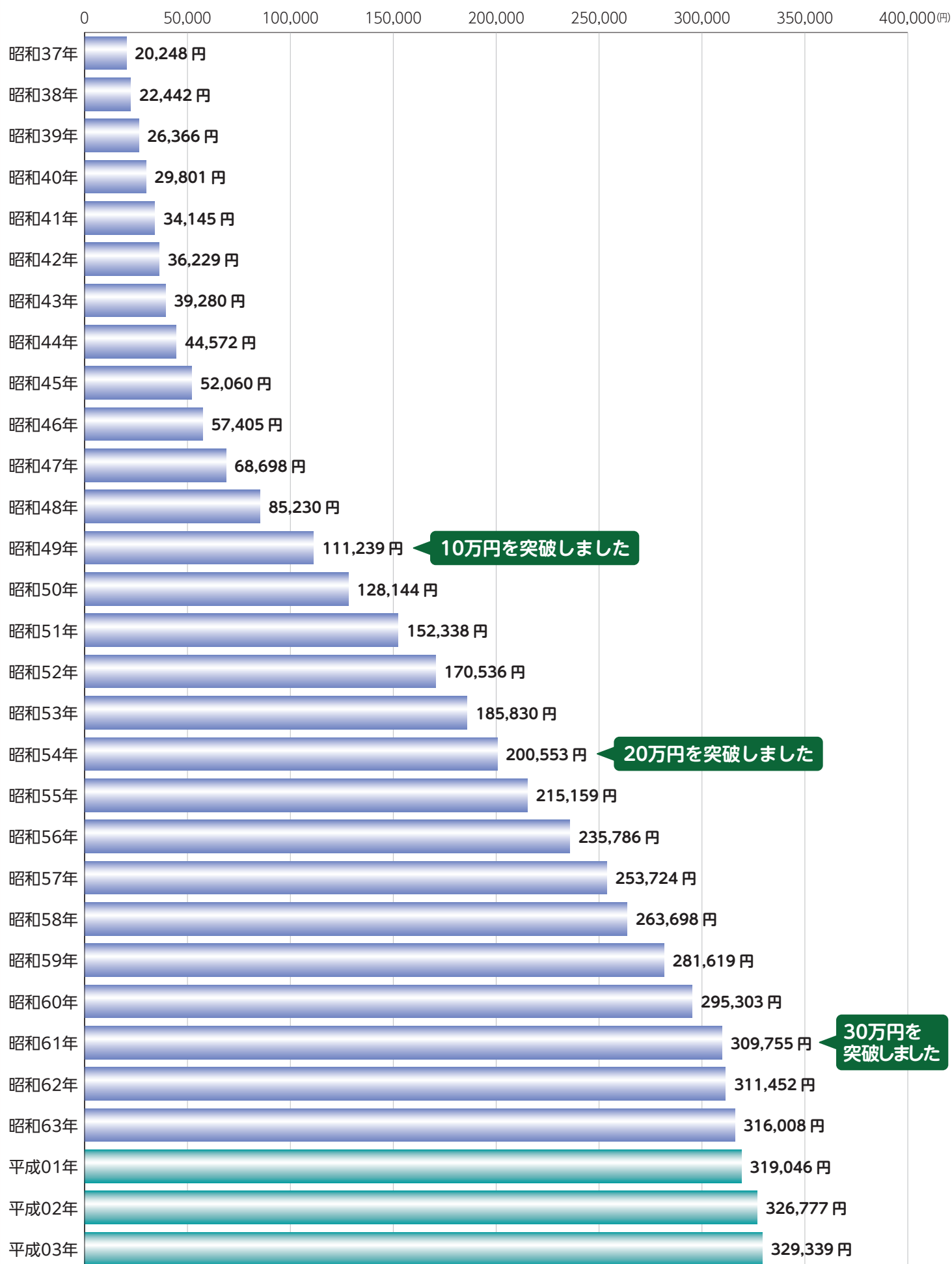
引き続き、当健康保険組合に対するご理解・ご協力とご支援を賜りますようお願い申しあげ、就任のご挨拶とさせていただきます。

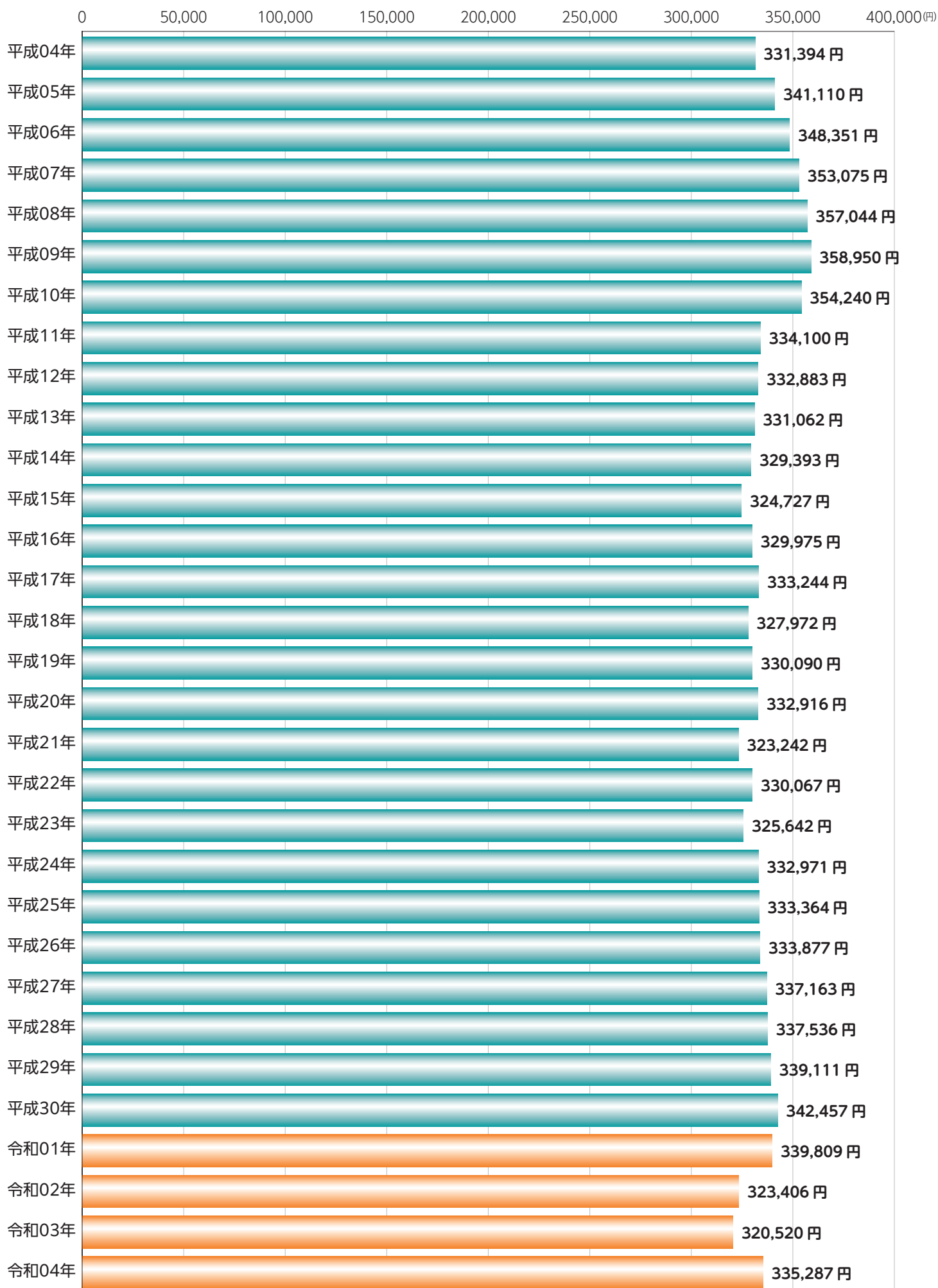
|       |     |                                                                                                                                                      |
|-------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 昭和37年 | 8月  | 「近畿日本ツーリスト健康保険組合」設立。<br>* 2事業主、4事業所で「大阪市天王寺区上本町」に開設。<br>●近畿日本ツーリスト(株)(現:KNT-CTホールディングス(株))<br>・近畿日本ツーリスト(株)関東営業局<br>・近畿日本ツーリスト(株)関西営業局<br>●株近鉄航空サービス |
|       | 10月 | 「保険証(紙)ケース」「健康保険に関するしおり」の配付。                                                                                                                         |
|       | 11月 | 「感冒薬」「うがい薬」の配付。<br>※後の家庭用常備薬の配付事業となる。                                                                                                                |
| 昭和38年 | 4月  | 人間ドック補助金事業の開始。<br>※但し、健保連指定の契約医療機関を利用した場合に限る。                                                                                                        |
|       | 7月  | 夏季の疲労対策として総合ビタミン剤を配付。                                                                                                                                |
|       | 8月  | 設立1周年記念事業を実施。<br>救急箱に救急薬他16品を詰め合わせ配付。                                                                                                                |
| 昭和40年 | 8月  | 健保事務所の移転。<br>大阪府大阪市天王寺区上本町 → 東京都千代田区神田松永町<br><br>近畿日本ツーリスト(株)が、株近鉄航空サービスを吸収合併し、1事業主、4事業所体制となる。<br>*株近鉄航空サービスは、近畿日本ツーリスト(株)航空営業局に改称。                  |
|       | 3月  | 「家庭の医学百科」配付の実施。                                                                                                                                      |
| 昭和43年 | 11月 | 3営業局を廃止し、1事業主、2事業所体制になる。<br>近畿日本ツーリスト(株)本社<br>近畿日本ツーリスト(株)大阪事務所(後に大阪支社に名称変更。平成8年2月「近畿日本ツーリスト(株)」に統合)                                                 |
| 昭和45年 | 6月  | 「近鉄航空貨物(株)(現:株近鉄エクスプレス)」編入。<br>2事業主、3事業所体制になる。                                                                                                       |
|       | 9月  | 大阪万博終了後、被保険者に対し「健康状態調査」の実施。                                                                                                                          |
| 昭和46年 | 10月 | 労働組合との共同で「献血会」を設立。<br>*本社ビルを中心に毎年集団献血を実施。                                                                                                            |
| 昭和47年 | 7月  | 「契約保養所利用補助事業」開始。                                                                                                                                     |
|       | 9月  | 労働組合の協力のもと、設立10周年記念事業を実施。<br>*9月15(金)～16日(土)箱根にて「体育大会」を実施。                                                                                           |
| 昭和52年 | 12月 | 設立15周年記念事業を実施。<br>家庭用常備薬に加え「救急箱」「健康な暮らしの実用百科」配付。                                                                                                     |
| 昭和58年 | 2月  | 「老人保健制度」の創設。                                                                                                                                         |
|       | 3月  | 設立20周年記念事業の実施。<br>「ミルクポット」セットの配付。                                                                                                                    |
| 昭和59年 | 4月  | 健康保険証の刷新。現在まで続く「記号・番号」の付番開始。                                                                                                                         |
|       | 10月 | 本人医療費の窓口負担が1割となる。                                                                                                                                    |
| 昭和61年 | 6月  | 「歯磨きセット」配付。 *単年度実施。                                                                                                                                  |
| 昭和62年 | 5月  | 「株ツーリストサービス」編入。                                                                                                                                      |
| 昭和63年 | 4月  | 健保組合業務「機械化」の開始。<br>*財団法人日本生産性本部の健保共同システムを導入。                                                                                                         |
| 平成1年  | 8月  | 旧機関紙「ミーム」の季刊発行開始。                                                                                                                                    |
| 平成2年  | 5月  | 健保事務所の移転。<br>東京都千代田区神田松永町 → 東京都台東区秋葉原                                                                                                                |
| 平成3年  | 4月  | 「特定健康保険組合」を設立。<br><br>「株近畿日本ツーリスト東京事務センター」編入。<br>*現:株KBC。                                                                                            |
|       | 10月 | 設立30周年記念事業の実施。<br>*家庭用常備薬に加え「5千円相当の記念品」を配付。                                                                                                          |

|       |     |                                                                 |
|-------|-----|-----------------------------------------------------------------|
| 平成5年  | 6月  | 「歯磨きセット」配付事業の開始。                                                |
| 平成6年  | 4月  | ご出産された加入者に、育児情報誌「赤ちゃん和妈妈」の配付開始。<br><br>年中無休・24時間対応の「電話健康相談」を開始。 |
|       | 7月  | 健保事務所の移転。<br>東京都台東区秋葉原 → 東京都台東区台東                               |
| 平成7年  | 1月  | 「株旅の友ミリオナズクラブ」現:クラブツーリズム(株)編入。                                  |
| 平成9年  | 9月  | 本人医療費の窓口負担が2割となる。                                               |
| 平成10年 | 4月  | 健保業務システムを日本ユニシス(株)の「KENPO7」に切り替え。                               |
|       | 11月 | 「株ツーリストエクスパート」編入。                                               |
| 平成11年 | 12月 | 健保事務所の移転。<br>東京都台東区台東 → 東京都千代田区神田松永町                            |
| 平成12年 | 3月  | ホームページを開設。                                                      |
|       | 4月  | 介護保険料の徴収開始。*介護保険制度の創設。                                          |
| 平成13年 | 10月 | 従来の健康電話相談に加え「心の相談」窓口新設。                                         |
| 平成14年 | 10月 | 「株近鉄ロジスティクス・システムズ」編入。                                           |
| 平成15年 | 4月  | 賞与から、保険料の徴収開始。*総報酬制の導入。<br><br>本人医療費の窓口負担が3割となる。                |
|       | 3月  | 「特定健康保険組合」を廃止。                                                  |
| 平成18年 | 2月  | ホームページをリニューアル。                                                  |
| 平成19年 | 3月  | 「紙」の健康保険証から、「カード」の健康保険証に切り替え。                                   |
|       | 4月  | 現機関紙「KNTけんぽ通信」の発行開始。                                            |
|       | 5月  | 定期健康診断を事業主との共同事業に変更。<br>*一般財団法人日本予防医学協会への委託を開始。                 |
|       | 9月  | 「家庭用常備薬」の申込受付をWebに切り替え。<br>*申込専用サイト「やくまるくん」稼働開始。<br>※平成26年終了。   |
|       | 10月 | 「インフルエンザ予防接種補助金事業」開始。                                           |
| 平成20年 | 2月  | 「歯科健診事業」開始。                                                     |
|       | 4月  | 後期高齢者医療制度が創設。                                                   |
|       | 5月  | 特定健康診査(メタボ健診)の開始。                                               |
| 平成24年 | 2月  | 健保事務所の移転。<br>東京都千代田区神田松永町 → 千代田区東神田                             |
| 平成26年 | 1月  | ホームページをリニューアル。                                                  |
| 平成27年 | 4月  | 第1期「データヘルス計画」開始。<br><br>ご出産された加入者に「わくわく育児」の配付開始。                |
|       | 4月  | 第2期「データヘルス計画」開始。                                                |
| 平成30年 | 11月 | 健保事務所の移転。<br>東京都千代田区東神田 → 東京都新宿区西新宿                             |
|       | 4月  | 「株近鉄コスモス」編入。                                                    |
| 平成31年 | 4月  | 「株近鉄コスモス」編入。                                                    |
| 令和1年  | 7月  | 契約保養所の申込方法を「Web予約」に変更。                                          |
| 令和4年  | 8月  | 設立60周年。                                                         |
|       | 10月 | ホームページをリニューアル。                                                  |
| 令和5年  | 11月 | 健保事務所の移転。<br>東京都新宿区西新宿 → 東京都千代田区神田和泉町                           |
|       | 5月  | 設立60周年記念事業を大々的に実施。                                              |
| 令和5年  | 7月  | 健康情報ポータルサイト「PepUp」の利用開始。                                        |









# 事業所の健康経営への取り組み



氏 名：伊藤 礼司（前列左）

事業所名：株式会社近鉄エクスプレス

役 職 名：コーポレートヒューマンリソース部安全衛生推進センター課長

従業員の心身の健康は事業の根幹を支える土台であるという考え方にに基づき、それをより充実させるために本年2月より健康経営の取り組みを開始しました。4月には、経営トップによる健康宣言を制定、衛生委員会においては、健康リテラシー向上の取り組みを強化しています。また、当部では、常勤保健師2名を中心に健康相談や健康教育を行い、社員の意識改革に着手しています。

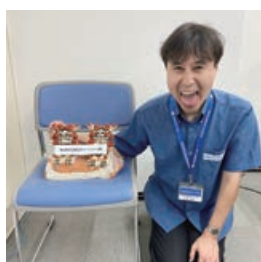


氏 名：早嶋 泰司

事業所名：株式会社KBC

役 職 名：管理本部 取締役人事・総務部長

当社では産業医の先生に定例職場巡視をはじめ、様々な場面で社員の健康に関わって頂いております。春の新入社員研修でも、健康経営の一環として社会人として働く上での仕事とプライベートのバランスの取り方など、心の健康の重要性をお話し頂きました。これを機会に、さらに健康経営の取り組みを進めていきたいと思っています。



氏 名：大高 雅至

事業所名：近畿日本ツーリスト沖縄

役 職 名：総務部長

- ・60周年記念企画の一環である人間ドックや保養所について社員全員にメール配信し積極的に利用するよう促しました。
- ・定期健康診断（100%実施済）で再検査が必要になった社員は再検査を受け、仕事に影響ないことを確認しました。また特定保健指導の対象になった社員に全員面談を実施し、健康改善に努めております。



氏 名：金川 慈子

事業所名：クラブツーリズム株式会社

役 職 名：課長

2022年年頭の社長メッセージでの健康企業宣言を始めとして、約1年の活動を経て「健康優良企業 銀の認定」を取得しました。特に健康保健組合のご協力を得て実施した管理職向けのメンタルヘルスラインケアセミナーは受講者からの反応も良く、今後も社員にとって有益な取り組みを行いたいと考えています。



氏 名：（左）北村 幸士 （右）小島 夏樹

事業所名：株式会社ツーリストエクスパート

役 職 名：（左）管理部 総務課 （右）管理部 総務課係長

当社では月45時間以上の超過時間が出ないように箇所長が時間管理をしています。営業部によっては「ノー残業デー」を設定し『ワークライフバランス』の仕組みも取り入れています。今後は日常の中で身体を動かしてもらえるような『エレベーターがある場所でも階段を使ってみよう！』等のチラシを作成し健康管理を発信していきたいです。



氏 名：大寺 香緒里

事業所名：株式会社ユニテッドツアーズ

役 職 名：チーフ

現在は定期健診で全社員受診のための声掛けや再診を促すことくらいしか出来ておりません。従業員の健康が維持・増進することで、高い集中力を保ちながら仕事に取り組み、会社の生産性向上に繋がるので、従業員の健康管理を「会社の責任」と捉え、フィジカルとメンタルの両面に気配りし、可能な限り新たな取り組みを考えていきたいと思っています。

# 組みについて

健保では、各事業所の「健康企業宣言」を推進し、職場の運動、食、禁煙、心の健康に関する情報発信をしています。健康管理事業推進委員会の皆様(12事業所)に健康経営への取り組みを語っていただきました。各社それぞれの取り組みをご紹介します。



氏 名：(左)小林 真由美 (右)角野 瑞花  
事業所名：株式会社近鉄ロジスティクス・システムズ  
役 職 名：リーダー (どちらも)

設立60周年おめでとうございます。弊社近鉄ロジスティクス・システムズは、近鉄エクスプレスと共に健康経営に向けた施策を検討しております。今後の健康優良企業認定も視野に、今年度は健康保険組合で実施するウォーキング大会に金田社長はじめ社内希望者で参加致します。楽しんで共に運動できるよい機会となりそうです。



氏 名：小杉 勝志  
事業所名：株式会社クラブツーリズム・ライフケアサービス  
役 職 名：総務課長

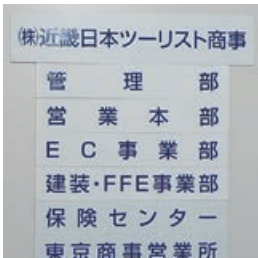
当社では1ヵ月単位の変形労働時間制を採用しており、毎月の稼働予定に応じて、早番・遅番等のシフト勤務を設け、時間外勤務の削減を図っております。また、毎月20日時点の時間外勤務時間が30時間を超える従業員がいる場合、所属管理者から健康管理事業推進委員に報告し、対策を講じるようにしております。



氏 名：高橋 恭一郎  
事業所名：株式会社近鉄エクスプレス販売  
役 職 名：経営企画部 部長

当社は、人材戦略の礎となる従業員の心と体の健康維持・増進を目的とし、次のような取り組みを行っています。

- ・オフィス環境改善プロジェクトを発足(働きやすい職場環境の実現)
- ・ストレスチェック、サーベイを活用した組織分析と改善活動
- ・産業医との連携による保健指導(安心して働ける職場づくり)



氏 名：小林 裕美子  
事業所名：株式会社近畿日本ツーリスト商事  
役 職 名：管理部

商事では、健康診断で受診勧奨対象者となった方や、特定保健指導の対象者となった方に再受診や健康指導のプログラムを受けるよう働きかけています。



氏 名：(左)鈴木 千里 (右)古跡 智恵  
事業所名：近畿日本ツーリスト株式会社  
役 職 名：(左)人事部チームリーダー (右)人事部

当社は2022年4月に健康企業宣言を行い、2023年2月に「銀」の認定を受けることが出来ました。全国にある各事業所が同じ意識で取り組んでいけるよう、血圧計やCO<sub>2</sub>湿度温度計測器の全箇所設置などで活動の周知をしたり、障がい者雇用のための農園で収穫された野菜を事業所へ送り栄養バランスの重要性の周知をしました。



氏 名：小松 真知子  
事業所名：株式会社近鉄コスモス  
役 職 名：経営企画部 課長

当社は、2023年健康経営優良法人の認定を受けました。主な活動では、従業員のライフスタイル調査の実施、ウォーキングイベントの企画、運動・食事・睡眠などのオンラインセミナーの開催などを行いました。2023年5月には、部門交流もかねて全国同日に、一緒に歩こうイベントを開催しました。これからも各種企画を進めて参ります！

## 定期健康診断の結果で、前回と比べて悪くなっている数値はありませんか？

ご自分の前回の健診結果を覚えていますか？健診は毎年受けて、結果を活用する必要があります。全ての結果が「基準値」だったとしても、年々「要保健指導」や「要医療」に近づいている結果がないかどうか、しっかり把握しているでしょうか。

健診結果を活用するには、最終的な判定結果だけでなく、一つひとつの検査結果やその推移を把握することが大切です。

| 検査の種類 | 成績            | あなたのレベルをチェック!                                   |                                          |                                | あなたの結果を書き込もう | 検査で分かること                                                                      |
|-------|---------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|       |               | 基準値                                             | 要保健指導                                    | 要医療                            |              |                                                                               |
| 肥満    | 腹囲            | <input type="checkbox"/> 男: 84.9以下<br>女: 89.9以下 | <input type="checkbox"/> 男: 85以上 女: 90以上 |                                | cm           | 特に内臓脂肪型肥満の判定。メタボリックシンドローム(メタボ)との関連が強い                                         |
|       | BMI           | <input type="checkbox"/> 18.5~24.9              | <input type="checkbox"/> 25以上            |                                |              | 適切な体格かどうかを調べる。18.5未満はやせ                                                       |
| 血圧    | 収縮期血圧         | <input type="checkbox"/> 129以下                  | <input type="checkbox"/> 130~139         | <input type="checkbox"/> 140以上 | mmHg         | 高血圧・低血圧の有無を判定。高血圧の場合メタボとの関連が強く、心臓病や脳卒中の危険が高まる                                 |
|       | 拡張期血圧         | <input type="checkbox"/> 85未満                   | <input type="checkbox"/> 85~89           | <input type="checkbox"/> 90以上  | mmHg         |                                                                               |
| 脂質    | HDLコレステロール    | <input type="checkbox"/> 40以上                   | <input type="checkbox"/> 35~39           | <input type="checkbox"/> 34以下  | mg/dL        | 動脈硬化を予防するコレステロールの量。少ないと動脈硬化の危険性が高まる                                           |
|       | 中性脂肪(トリグリセリド) | <input type="checkbox"/> 149以下                  | <input type="checkbox"/> 150~299         | <input type="checkbox"/> 300以上 | mg/dL        | 貯蔵されている余った脂肪の量。メタボとの関連が強く、アルコールとも関連する                                         |
|       | LDLコレステロール    | <input type="checkbox"/> 119以下                  | <input type="checkbox"/> 120~139         | <input type="checkbox"/> 140以上 | mg/dL        | 動脈硬化を促進するコレステロールの量。特定保健指導対象者の選定には用いられないが、単独でも動脈硬化を進行させる                       |
| 血糖    | 空腹時血糖★        | <input type="checkbox"/> 99以下                   | <input type="checkbox"/> 100~125         | <input type="checkbox"/> 126以上 | mg/dL        | 体のエネルギーとなる血糖が血液中にどのくらいあるかの指標。高いと高血糖で、これが続くと糖尿病となる。メタボとの関連も強く、保健指導レベルでも合併症が現れる |
|       | 随時血糖★         | <input type="checkbox"/> 99以下                   | <input type="checkbox"/> 100~125         | <input type="checkbox"/> 126以上 | mg/dL        |                                                                               |
|       | HbA1c★        | <input type="checkbox"/> 5.5以下                  | <input type="checkbox"/> 5.6~6.4         | <input type="checkbox"/> 6.5以上 | %            | 最近1、2カ月の血糖の平均的な状態。食事に影響されないもので、糖尿病治療の際は主な指標となる。                               |

★はいずれかの項目の実施で可。 ※特定健診では上記に加えて、喫煙の有無なども特定保健指導対象者の選定基準になります。

基準値の見方

基準値

今のところ問題ありません。ただし、ここ数年の結果が「要保健指導」に近づいていれば、今のうちから生活習慣を見直して、これからもずっと健康に暮らせるよう、健康の基盤づくりをはじめましょう。

要保健指導

医療が必要になる一歩手前です。特定保健指導の対象となったら、積極的に保健指導を受け、できるところから生活習慣の改善を。対象とならなくても、該当する数値があれば今から生活習慣を見直し、毎年の健診でその結果を確認し、重症化を防ぎましょう。

要医療

再検査や治療が必要です。今、必要な検査や治療を受けないと、将来、重大な合併症や寝たきり、認知症などになる確率がぐっと高まります。必ず必要な治療や検査を受けましょう。

## 生活習慣病を放っておくと？

生活習慣病は初期にはほとんど症状がありませんが、気づかないうちに進行してしまいます。

右のように進行してしまうと、治療を受けても元の状態には戻れません。また、重症化するほど、治療には時間もお金も必要になります。



|     |                       |                    |
|-----|-----------------------|--------------------|
| 38歳 | 高血圧症                  | はじめ健診で見つかったのは高血圧のみ |
| 39歳 | 糖尿病・脂質異常症・かくれ脳梗塞      |                    |
| 42歳 | 狭心症                   | 次々と生活習慣病が重なり...    |
| 46歳 | 多発性脳梗塞・末梢神経障害・糖尿病性網膜症 |                    |
| 48歳 | 糖尿病性腎症・慢性閉塞性動脈硬化症     | 脚に痛みが出て歩行困難に       |
| 58歳 | 両足切断                  |                    |
| 64歳 | 心筋梗塞でバイパス手術!          |                    |



# 生活習慣改善ポイント



## 今より+10分 体を動かそう

日常生活の中で体を動かす機会を作るだけでも活動量を増やせます。

### 日常生活で 小まめに動く

- ・積極的に階段を使う
- ・買い物に歩いていく
- ・1日1回ストレッチする
- ・車やバスでなく、自転車で移動する
- ・家事を積極的に行う



運動するなら  
ウォーキング&  
筋トレがおすすめ



## 食事内容や 食べ方を見直そう

食事はバランスよく、規則正しくが基本。食べ過ぎにも注意して、野菜をしっかりとるように心がけましょう。

### こんな食べ方はNG

- ・朝食を抜く
- ・毎食お腹いっぱいまで食べる
- ・夜遅くに食事をする
- ・食べるのが早い
- ・ドカ食いをしてしまう
- ・野菜や海藻をあまり食べない



一品料理よりも  
定食スタイルで  
バランスよく



## お酒の飲み方を 工夫しよう

お酒は飲み過ぎるとさまざまな病気を引き起こします。適量を守って、ヘルシーなおつまみを食べながら楽しく飲む工夫を。

### お酒と上手に 付き合うコツ

- ・週に2日は休肝日を作る
- ・おひたし、サラダ、冷ややっこ、刺身、焼き鳥など、野菜やたんぱく質がとれるおつまみを選ぶ
- ・ゆったりした気分で飲む



適量は、  
日本酒1合(180mL)  
・ビール中瓶1本(500mL)  
・ウイスキーダブル1杯(60mL)  
・ワイングラス2杯弱(200mL)  
・焼酎25度ぐいのみ2杯(100mL)  
が目安(1日にいずれか1つ)  
※女性はこの半分



## 今すぐ 禁煙しよう

たばこの煙に含まれる有害物質は、動脈硬化を促進させ、さまざまな病気の引き金に。今すぐ禁煙を始めましょう。

### 禁煙スタート

- ・禁煙する理由や目的、開始日を決め、たばこを処分する

### ▶吸いたくなったら

- ・水やお茶を飲む、深呼吸やストレッチをするなどで気をそらして、吸うタイミングを作らない

### ▶禁煙を継続

- ・気持ちが揺らいだら、禁煙してよかったことを思い出す
- ・もし失敗しても何度でもチャレンジする



加熱式たばこや  
電子たばこにも  
有害物質が!  
これらも禁煙を



## 環境を整えて よい睡眠を

環境を整えて質の良い睡眠をとることで、心身を整えやすくなります。

### 光

顔に直接当たらない、ごく弱い間接照明に寝る前1時間はスマホやパソコンの光を避けて

### 寝具

硬めの敷布団と通気性がよい掛け布団を



### 香

リラックス効果の高いハーブを寝室に

### 色

鎮静効果のある寒色系に

### 音

リラックス効果のあるゆったりした音で眠りを誘う



## 世の中、我慢の足りない 若者が多過ぎる！



「最」 近の若者はすぐに弱音を吐く」「自分が若かった頃は、死に物狂いで何でも乗り越えてきたものだ」人生のベテランからこのような嘆きが聞こえるのは、何も今に始まったことではありません。

本当に我慢が足りないかはさておき、「今どきの若いもんは……」と憤る前に、昔と今とでは環境が変わっていることを知る必要があるかもしれません。

例えば、気候について。昔と比べると大分変わったという実感はありませんか。ヒートアイランド現象や温暖化の問題はご存じの通り。ここ100年で東京の年間平均気温は約3℃上昇し、夏には40℃を超える日や最低気温が30℃を下回らないような日も出てきました。暑さ・寒さというのは、それ自体が立派なストレスです。

ITやモバイル機器の普及も私たちの環境を大きく変えました。かつては職場を一步出れば仕事とは距離を置きやすかったのに対し、現在ではスマホひとつでいつでもどこでも連絡が取れるように。また、コンビニエンスストアや終夜営業の商業施設の増加、

テレビの深夜放送なども加わり、仕事や生活が「24時間化」した結果、知らず知らずのうちに常に気を張り続けていることに繋がっています。

つまり、何かを我慢する・しないにかかわらず、昔に比べ疲弊しやすい環境に置かれているわけです。

そもそも、我慢強さは必ずしも良いことだとは言いきれません。例えば、多大なストレスを受けているのに我慢をし続けて、うつ病など心の病を引き起こしてしまったら？ 疲労や恐怖心のあまり判断が低下して、我慢する以外の行動がとれないケースも考えられます。我慢を強いられ、結果的に「我慢強い」のだとしたら考え物です。

我慢しない勇気をもつことも、時には大切です。我慢すべきでないときには無理に我慢しない。これは、ストレス社会をしなやかに生き抜くには、大切な知恵と言えるでしょう。

そんなわけで、人生のベテランの皆さん。怒りたくなる気持ちをぐっとこらえて、ここはひとつ、前途ある若者にエールを送ろうではありませんか。



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。

# 「肩こり」に効くストレッチ

肩こりは、疲れがたまったことによる疲労物質や、ストレスによる自律神経の乱れなどが原因となって起こります。首・肩・背中の筋肉は常に緊張状態を強いられており、非常に疲れがたまりやすいところです。首・肩・背中の筋肉をほぐして、肩こりを予防・改善しましょう。

## 腕後ろ回しタッチ

一度に行う目安 1~3 左右各15秒×2セット



### 1 右手を後頭部に回す

正面を向きながら右手を頭上に高くあげて、頭の後ろに大きく回します。

### 2 耳〜頬をタッチ

頭の後ろに回した手の指先で、左側の耳から頬に触れます。



### Step 3



### 3 そのまま鼻先まで触れる

余裕があれば、さらに鼻先にも触れます。

## 肩甲骨引き寄せ

一度に行う目安 1 30秒×2セット 2 10秒×3セット



### Step 1

### Step 2



指を組んだまま上げる

後ろ手でしっかり組む

両足を肩幅に開く

### 1 両手を背中で組む

足を肩幅に開いて背筋をピンと伸ばし、お腹をへこませます。両手を後ろに回して指を組み、肩甲骨を真ん中にギュッと引き寄せ、胸を大きく伸ばします。

### 2 両手を持ち上げる

さらに両手をできるだけ高く上げて維持する。

### ストレッチのポイント!

#### 体調改善はストレッチから

体調不良の多くは運動不足とストレスが原因。肩こり、腰痛、ひざ痛、冷え、むくみ、便秘、ストレスなどの体調不良は体に無理な負担をかけず、安全で簡単にできるストレッチがおすすめ。体調が良くなればウォーキングや筋トレなどへの運動意欲も自然に高まります。



ビタミン豊富で彩り鮮やか

監修 松尾みゆき 料理研究家・管理栄養士

# たっぷり野菜のチンジャオロースー

1人分 エネルギー 175kcal 塩分 1.5g

## 材料 (2人分)

豚もも薄切り肉..... 100g  
塩・こしょう..... 各少々  
ピーマン..... 2個  
赤パプリカ..... 1/2個  
たけのこ水煮..... 50g  
にんにく(みじん切り)..... 1/2かけ分  
サラダ油..... 小さじ2  
酒..... 小さじ2  
A しょうゆ..... 大さじ1/2  
L オイスターソース..... 大さじ1/2

## 作り方

- ① 豚肉は細切りにし、塩・こしょうを振る。
- ② ピーマンと赤パプリカは、ヘタと種を取り除き、細切りに、たけのこは細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら中火にし、①を炒める。肉に火が通ったら、②を加えてさらに炒める。野菜に火が通ったら、Aを回し入れて調味する。



## 赤パプリカをプラスしてビタミンUP



赤

パプリカはピーマンの一種ですが、ビタミンCの含有量はピーマンの2倍以上あります。また、カロテン、ビタミンE、食物繊維なども豊富です。赤い色素の成分は、カロテノイドの一つであるカプサンチン。強い抗酸化作用があるため、がんや動脈硬化の予防も期待できます。

肉厚で甘みが強いので、生で食べてもおいしいですが、カロテノイドは脂溶性の成分なので、脂質を含む食材と一緒にとるのがおすすめ。チンジャオロースーには、赤パプリカを加えてビタミン量をアップさせましょう。

## クロスワードクイズ

正解の方10名様に抽選で健康グッズをプレゼント！  
健康保険組合ホームページけんぽ通信の応募フォーム  
(ID:kntkenpo、パスワード:k06134464)へ  
令和5年10月31日(火)までにご応募ください。

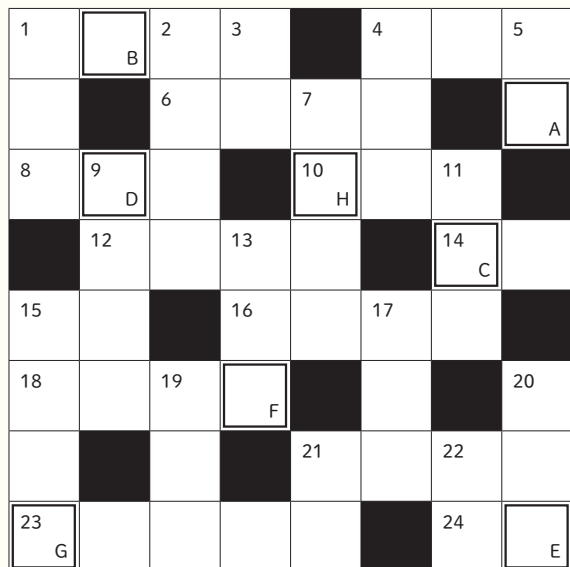
全部できたら二重枠の8文字をABC順に読んでください。

答:



### 「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 けんぽ通信に掲載してほしいこと



- タテのカギ
- 1 赤身・中とろ・大トロと言えは？
  - 2 明治期洋風建築で国宝。○○○○○館。
  - 3 幸運。○○が回ります。
  - 4 難読漢字「鑑」の読み。釜をかける所。
  - 5 ○○ありのB級商品のため、安価で購入できる。
  - 7 片目を閉じて合図します。
  - 9 ○○○○伏せをして体を鍛える。
  - 11 ターメリックの和名。
  - 13 25年は○○○世紀。
  - 15 サメのひれを干した食品。
  - 17 東京都中央区にある繁華街。
  - 19 健康を申し込んだら、検査○○○が送られて来た。
  - 20 ちよつと横になること。
  - 21 ソファーで1時間ほど○○○する。
  - 22 ご飯や汁物をよそう半円球状の食器。
  - 24 茶。○○。汁。○○○など。
  - 25 食欲の○○。スプーツの○○。芸術の○○。

### ヨコのカギ

- 1 円く見える月。
- 4 サッカーJ1チーム。○○○レイソル。
- 6 ○○○○の目を抜く。
- 8 金銭・時間などを無駄に使うこと。
- 10 職場での地位や職務が変わること。
- 12 以心○○○○。
- 14 紫がかった濃い青色。
- 15 物の口にあてがって塞ぐもの。
- 16 雪景色は、まるで○○○○○の世界。
- 18 緑茶の渋みの主成分。
- 21 柔道の試合でこれを二つ獲得すると合わせ技で一本となる。
- 23 ○○○○○で骨を撮影する。
- 24 白ととも使用道具。

※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5年11月1日(水)に掲載します。