

けんぽ通信

vol.

35

特集

PepUp

登録しなきゃもったいない!

CONTENTS

- 2 令和6年度 予算のお知らせ
- 3 組合会での主な決定事項/けんぽからのお知らせ
- 4 特集 PepUp 登録しなきゃもったいない!
- 6 経営トップが語る健康
- 7 体の不調に効く! かんたんストレッチ
「冷え」に効くストレッチ
- 8 健康生活のススメ 禁煙
- 10 心のコーヒーブレイク
上司のわめき声がつらい
- 11 生活習慣病予防レシピ
簡単ロールキャベツ
- 12 クロスワードクイズ

健保HP
はこちら



令和6年度 予算のお知らせ

2月16日(金)に近畿日本ツーリスト健康保険組合の第152回組合会が開催され、令和5年度決算見込と令和6年度収入支出予算等が承認されました。

令和5年度一般勘定決算見込では、6億5,000万円の収支残を見込んでおります。

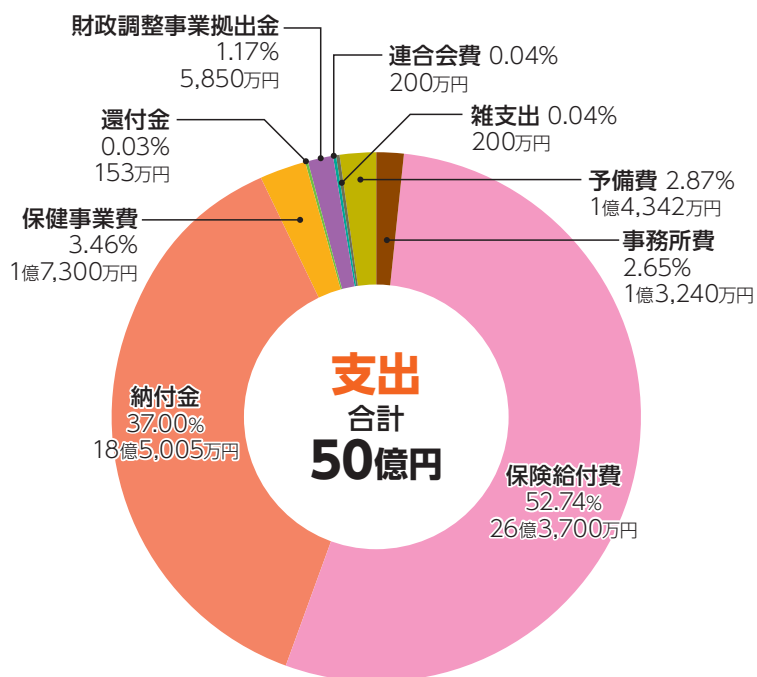
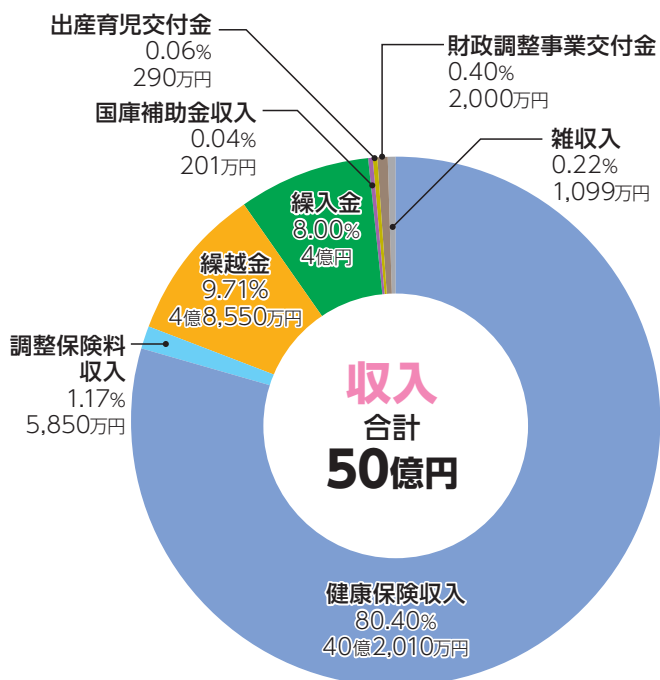
収支残のうち4億8,570万円(財政調整事業繰越金を含む)を繰越金とし、1億6,430万円を別途積立金へ積立の予定です。

介護勘定の決算見込では収入5億2,950万円に対し、支出4億650万円で差引き1億2,300万円の収支残を見込んでおり、介護準備金に積立の予定です。介護保険料率を改定した結果として介護準備金に積立が可能になりました。

令和6年度予算は一般勘定50億円・介護勘定5億5,400万円で決定いたしました。

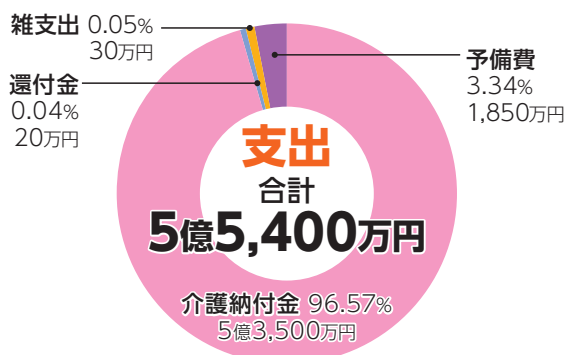
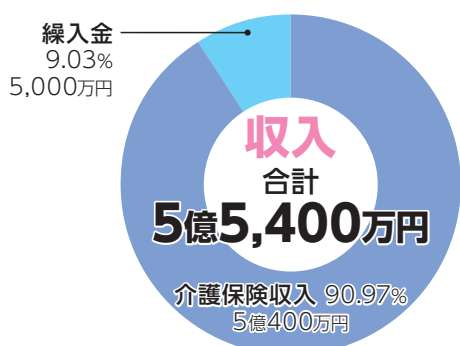
一般勘定では、繰越金4億8,570万円を計上し、繰入金4億円を計上しての予算策定となります。これは支出の52.7%を占める保険給付費及び37.0%を占める納付金の増加を考慮したものととなります。また介護勘定では、繰入金5,000万円を計上しての予算策定となっております。

一般勘定 令和6年度収入支出予算



※割合は小数点以下第3位を四捨五入しています。

介護勘定 令和6年度収入支出予算



組合会での主な決定事項

令和6年度事業計画・基本方針

全国の健康保険組合の財政は、昨年新型コロナウイルス感染症が感染法上の5類に変更となったことに伴い、経済の正常化が着実に進んでいるものの、高齢者医療への拠出金の増加傾向と支え手である生産年齢人口の減少に起因する保険料収入の減少などにより、極めて厳しい状況が継続している。また、令和4年頃から団塊の世代が後期高齢者に移行し、少子高齢化による更なる高齢者医療への拠出金の急増に直面することが予想されている。このような状況下に於いて当健保は、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、保健事業の更なる強化を実施し、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り組み、安定的な財務基盤の構築に傾注する。

また、令和6年度は国民の健康寿命の延伸を図るための取組みである第3期データヘルス計画(令和6年度から令和11年度)の初年度であり、第2期データヘルス計画の振り返りや「健康課題」についてのデータ分析・効果検証を基本として新たに目標を設定、保健事業の実施、目標に対する評価、結果に基づく第3期計画での見直し及び改善というPDCAサイクルに沿って効果的かつ効率的に実施する。各事業所と健康保険組合のコラボヘルス強化を図り、加入者の「疾病予防、健康保持・増進」に関する活動を通じて「健康経営」の実現に寄与することを目指す。

健康保険組合規程の新設及び一部改正

当健保組合の規程において2件の新設、4件の一部改正が承認されました。

(加入者の皆様に関連する「人間ドック等利用規程」も一部改正されました。詳しくは健保ホームページをご参照ください)

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」を限度としました。

けんぽからのお知らせ

新しくなった健康保険組合のホームページは、もうご覧いただけましたか。

けんぽ通信のバックナンバーやアンケート回答にリクエストが多い料理コンテンツ、女性の健康に関するコンテンツも掲載しています！

健康保険組合ホームページ➡



ホームページのトップ画面を下にスクロールすると…



特定保健指導の初回面談方法が変わります

2023年度実施の健康診断結果で生活習慣改善が必要な方に特定保健指導を実施します。

初回面談のシステム予約を廃止し、箇所毎に面談場所と日程を調整していただきます。対象者は5月中旬までに箇所長から面談実施日程を指定されますので、業務調整の上面談を受けてください。

特集

PepUp.

登録して
ポイントを
もらおう!



登録しなきゃもったいない!

自分の体を気にかけて、健康状態を把握するのは難しい……。

PepUpはパソコンやスマホからアクセスできるWebサービスで、最新の健康情報や健康診断結果等の閲覧ができるポータルサイトです。新規サイト登録者は1000ポイントがもらえて、ポイントを貯めて商品と交換することができます。新たに加入された方は、登録案内が所属部署経由で配布されます。届いたら、すぐに登録しよう!

対象者：近畿日本ツーリスト健康保険組合の被保険者

PepUp.でできること

①健康診断結果の表示

健診結果と、各項目の数値からアドバイスを提供。過去の結果から「健康年齢」*を知ることができます。

*健康年齢は、ご自身の健康状態を分かりやすく理解するための指標です。健診結果をもとにあなたのカラダは何歳相当なのかを統計的に判断します。

②医療費の通知

毎月の医療費をWeb上で確認することができます。毎月10日に情報更新。

③ジェネリック医薬品の通知

ジェネリック医薬品への切り替えによる差額や薬の内容が分かります。(3ヵ月更新)

④あなたの健康状態に合わせた健康情報の配信

健康診断の結果に応じ、保健指導・運動・健康レシピ・ダイエットなどの様々な記事が、あなたの健康状態に合わせて配信されます。そのほか、ゴルフやヨガなどのアクティビティの紹介も。

⑤インセンティブポイントの付与

組合で実施するイベントやサイトへの登録、PepUp独自のキャンペーンなどに参加することによりポイントが付与され、様々な商品と交換することができます。

⑥組合からのお知らせを掲載

⑦日々の記録・健康リテラシーコンテンツ

体重・歩数・血圧など、自分で計測し管理可能な各種データを記録・閲覧することができます。



PepUp.を使うとポイントが貯まる!

Amazonギフト券や素敵な商品と交換ができるPepポイントが貯まります。ポイント有効期限は3年間!

＼例えば、こんなものがポイントでもらえます!／

商品券

amazon gift card

各種ポイント



厳選商品

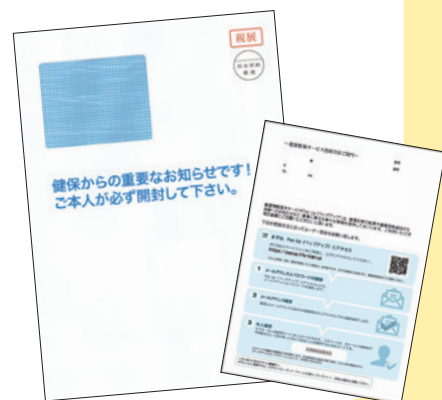


PepUp.のポイントはどうやって貯める?

新規登録で1000ポイントプレゼントのほか、サイトの健康記事閲覧、けんぽ通信のアンケート回答、健康保険組合が実施するイベントに参加するとPepポイントが貯まります。けんぽ通信のアンケート回答は最終ページをご覧ください。

まずは登録!

登録は、所属箇所長経由で届く初回案内封筒にある本人確認用コードを使って3ステップで登録できます。今すぐ登録を!



初回案内封筒を紛失してしまった場合は……

健保代表メール(kenpo@gp.knt.co.jp)へ「PepUp本人確認用コードの件」のタイトルで

①氏名 ②生年月日 ③保険証の記号・番号 ④発行及び再発行を依頼する理由を送付してください。

経営トップが語る健康

連載
第5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5回は、株式会社コスモポリタン・クリエイティブ・ラボです。

株式会社コスモポリタン・クリエイティブ・ラボ
代表取締役社長 村上 さちえ



社員の声に耳を傾け、ワークライフバランスを確立 多様な働き方を認めることも「健康経営」の整備につながる

私たちコスモポリタン・クリエイティブ・ラボ(略称CCLab)は2023年7月にKNT-CTホールディングスにグループインしました。当社をひと言でご紹介すると「アイデアをカタチに 感動をクリエイティブに」をモットーに、企画から取材・ライティング・デザインまで一括でプロデュースする制作会社です。会社の前歴は、母体が印刷会社でしたのでハードとソフトを両立させる必要がありましたが、現在は純粋にソフトだけを追求する会社に生まれ変わりました。

ソフトつまりアイデアをカタチにするものは何かというと、社員一人ひとりの“想像”と“創造”です。そしてアイデアを醸成させる土壌をいかに整えるかが、「健康経営」だと私は考えます。

まず取り組んだのは面談を通して社員の声に耳を傾けること。育児・持病・親の介護など社員の皆さんそれぞれが悩みを抱えていることが分かり、ワークライフバランスを確立させることが急務だと判断しました。

DX化の推進を掲げ、オンライン校正を促進。従来、紙の校正紙に手書きで赤字を記入していたものをWEB上でいつでも校正できる仕組みに改革した

ことでテレワーク化が進みました。さらにオンライン会議も拡大させ、対面で行っていたミーティングをWEB上に変更。これによりクラブツーリズム株式会社と当社双方の業務が効率化されました。並行してフレックスタイム制度を導入したことで総労働時間の短縮にもつながり、ワークライフバランスがかなり浸透しました。

私たちCCLabは社員数43名と小規模ながら、育児のために短時間勤務を取り入れている女性社員が複数いますし、この春には男性社員が育児休業を取得しました。このように多様な働き方を認めることも「健康経営」の整備につながっています。

クリエイティブな発想は日々の感動から生まれる——。

かくいう私も月2回は登山やハイキングに出かけ、大自然の光景に感動し、心身ともにリフレッシュしています。道の駅や地方の市場で旬の食材を発掘することがライフワークなんです(笑)。社員の皆さんもワークライフバランスによって生じた余暇を活用し、さまざまな感動を体験してもらいたい。その感動から新たなアイデアが生まれると確信しています。

「冷え」に効くストレッチ

冷えは運動不足・筋力低下などで、血行が悪くなることで起こります。また、ストレスや自律神経の乱れなどで、体温調節機能がうまく働かなくなっても起こります。冷え性の人の体は、血液が流れる力が弱くなっている状態。お腹・腰・太ももなどの大きな筋肉を刺激して基礎代謝を高め、血行を良くしましょう。

ひざ上げ腹筋

一度に行う目安 10秒×3セット

Step1



両足をそろえる

1 両足をそろえて座る

いすに両足をそろえて浅く座り、背中をやや丸めて、お腹に力を入れてへこませます。両手はいすの横をつかみます。

Step2

ゆっくりひざを胸に引き寄せる



腰を反らさないように注意

2 両足を上げる

上体を後ろに倒し、ひざを曲げて両足をゆっくりと上げて胸に引き寄せ、10秒維持します。

その場足の巻き上げ歩き

一度に行う目安 60秒(60回)×2セット

Step1



背筋を伸ばし、上体をやや前傾させる

かかとをお尻に当てるように

Step2



太ももの前を伸ばすように意識する

大きく巻き上げる

1 足を交互に後ろに巻き上げる

足を肩幅に開き、背筋を伸ばして、お腹をへこませます。上体をやや前傾させた姿勢で、かかとをお尻に当てるように、1秒に1回のテンポで左右交互に素早く足を巻き上げます。

2 左右に重心をかける

余裕があれば肩幅より広く足を開き、右足を曲げるときは左足に、左足を曲げるときは右足に重心をかけて大きく動きます。

ストレッチのポイント!

自然に姿勢を矯正できる

- 姿勢が悪いと腰痛、肩こり、ひざ痛等の原因となります。ストレッチの基本姿勢は反り腰や猫背に注意して、背筋を真っすぐ伸ばし、顎を引き、お腹を軽くへこませ、肩の力を抜き、腕を自然にぶら下げます。この基本姿勢を保てば自然と姿勢が矯正されます。

健康生活の ススメ

禁煙



いつかは禁煙、
と考えているならば、
今から始めて
みませんか？

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。

何歳から始めても効果はある！

厚生労働省発表の「平成25年国民健康・栄養調査」によれば、喫煙習慣のある人のうち、「本数を減らしたい」「やめたい」と思っている人は6割弱(右下グラフ)。これだけの人が「減らそう、やめよう」と思いつつ、喫煙を続けています。

「分かったらいるけど、今更やめても…」と諦めている人もいるのかもしれませんが、何歳で始めたとしても、禁煙には効果があります。例えば、禁煙して数十分後には脈拍や血圧が、約半日後には血液中の一酸化炭素濃度が改善するなど、体によい影響は早くから現れ始めます。もちろん、禁煙の期間が長ければ長いほど効果も大きくなるのは言うまでもありません。

準備を整えて、いざ禁煙！ 禁煙外来という強い味方も

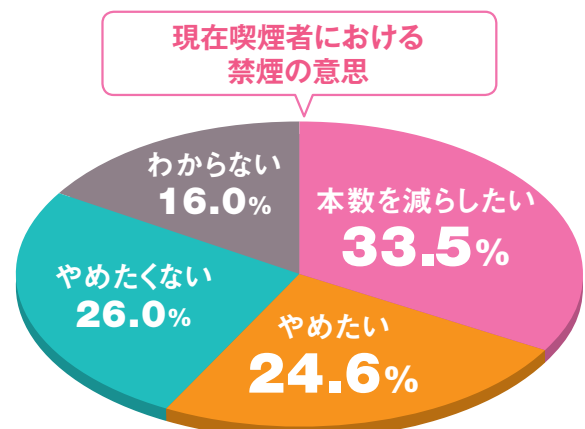
ただ何となく禁煙を始めると、挫折してしまうかもしれません。おすすめしたいのが、家族や友人など、周りの人に宣言すること。一度宣言したからには継続しよう、という気持ちが働きます。一人ではなく、誰かと一緒に行うのもよい方法です。励まし合うことで、禁煙が続きやすくなります。また、結婚や子供の誕生、就職や転職、引つ

越しなどの大きなイベントが近々ある人は、そのタイミングに合わせて禁煙を開始するのもよいでしょう。前向きな気分で新しい環境に身を置くと、かつての習慣から遠ざかりやすくなるためです。

「禁煙外来」という強い味方も存在します。医師の指導の下、ニコチンパッチや飲み薬を使って禁煙を進めます。一定の条件に当てはまれば、健康保険も適用され、自力でするよりも成功率が大きく上がるといわれています。依存度が高い人(朝起きて15分以内にタバコを吸う人など)は、禁煙外来の力を借りた方がよいかもしれません。

失敗しても、失うものは何もありません。あえなく再喫煙してしまったら、そこからまた禁煙を始めればよいだけ。何度も挑戦するうちに、きっとコツがつかめてくるはずですよ。

さあ、タバコのない毎日を！





吸いたい気持ちのコントロール方法

禁煙を始めると、何度となく現れては消えてゆく「吸いたい」という気持ち。

それに対処する方法を知っておくことで、再喫煙の可能性はぐっと減ります。吸いたい気持ちが続くのは、わずか3分間といわれています。吸いたい気持ちを「先送り」にし、1分1秒でも長く禁煙を継続させてください。



冷水、氷、熱いお茶などを口にする



深呼吸



手、顔を洗う



化粧直し



歯を磨く



体を動かす



新しいことに挑戦する



音楽を聴く、大声で歌う



趣味に没頭する



使わずに済んだタバコ代を計算する



応援してくれる人に助けを求める



掃除や片付けをする



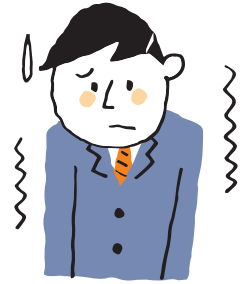
寝る

今までタバコを吸っていた場面からタバコを切り離す

食事とタバコ、リラックスとタバコ、目覚めとタバコ…。本来関連のないものなので、タバコがなくてもきっと大丈夫。タバコなしの新しい記憶をどんどんつくり、それが「当たり前」になればこっちのものです。



上司のわめき声がつらい



さいな事でいら立ち、声を荒らげて怒りだす。そんな上司が職場にいるせいで、「毎日おびえながら過ごしている」「声が耳に入ると仕事が手につかない」とお悩みの相談者。仕事で頼りがいがあればあるほど、「あの性格を改めてさえくれば……」と思ってしまうかもしれませんが、人の性格はそう簡単には変わりません。だからといって、ひたすらじっと耐えては身が持ちませんよね。

ストレスを感じる相手からは、「離れる」ことが鉄則。今回のケースでは、上司のいら立ちを察したら、一時的にその場から離れる工夫をしてみましょう。具体的には「トイレに立つ」「別の場所で仕事をする」などの策が挙げられます。あるいは、「電話をする」「イヤホンで音楽を聞く」などの方法で別のことに意識を向け、相手の声を遮断するというのも一案です。机の上をきれいにするなどの軽作業もおすすめ。

注意すべきは、知らず知らずのうちに、相手から離れられない心理状態に陥ってしまうこと。上司が誰かを相手にわめきちらしている様子を見るのも聞く

のもいやなのに、じっとその場で我慢し続けているとしたら危険信号。人は疲労感が増すと、自責の念や不安感が強くなるもの。「機嫌が悪いのは自分のせいなのは……」「今度は自分がターゲットにされるかも」などとネガティブに考えがちです。そんな自分に気付いたら、まずはゆったりと休息をとり、エネルギーの回復を心掛けて。

「部署の異動」「転職」などもひとつの対処法ですが、大きな環境の変化やまったく新しいものへの挑戦は、それはそれで大きなエネルギーを使います。うまくいかずに、余計に自信を失ってしまうこともあるため、疲れているときは積極的に動かない方が無難かもしれません。明るい未来に向けての脱出計画は、できるだけ自分がエネルギーで満たされている状態のときに。まずは、今置かれている環境の中で、すぐに実践できそうな「距離を取る策」を試してみて。相手から物理的にも精神的にもスマートに離れるワザを磨いておくことは、職場以外の人間関係においても役立つはず。



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。



\ ロース肉を使ってヘルシーに/ 簡単ロールキャベツ



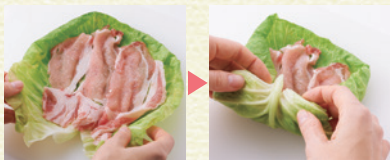
1人分 エネルギー 191kcal 塩分 1.0g

材料 (2人分)

- キャベツ…………… 2枚(100g)
- 玉ねぎ…………… 1/8個(25g)
- しめじ…………… 50g
- ミニトマト…………… 2個
- 豚ロース薄切り肉…………… 6枚
- 塩・こしょう…………… 各少々
- A 白ワイン…………… 大さじ1
- 水…………… 1と1/2カップ
- コンソメスープの素(顆粒) …… 大さじ1/2
- パセリ(みじん切り)…………… 適量

作り方

- 1 キャベツは芯を取って、耐熱ボウルに入れ、ラップをかけ電子レンジ(600W)で1分ほど加熱し、しんなりとしたらラップをしたまま粗熱を取る。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石突きを取って小房に分ける。
- 3 豚肉に塩・こしょうを振る。キャベツ1枚の上に豚肉3枚を広げてのせて包み、ようじでとめる。同様にもう1個作る。

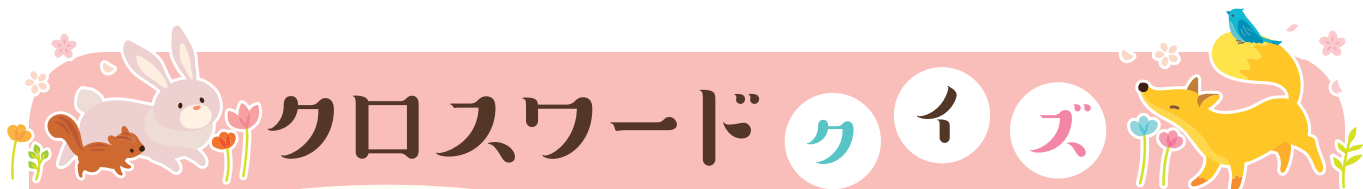


- 4 鍋にAを入れて中火にし、煮立ったら③を入れ、②をのせる。再び煮立ったら、弱めの中火にしてふたをのせ、10分ほど煮る。
- 5 器に④を盛り、縦に四つ切りしたミニトマトをのせ、お好みでパセリを散らす。



キャベツのビタミンUが 胃腸の調子を整える

□ ールキャベツは手間がかかりそうなイメージがありますが、ロース肉の薄切りを使えば簡単に手早く作れます。また、キャベツには、傷ついた胃腸の粘膜を回復させるビタミンU、老化を防ぐ抗酸化作用のあるビタミンCが豊富に含まれています。共に水溶性ビタミンなので、煮込み料理ではスープも一緒にとるようにしましょう。



クロスワードクイズ

全部できたら二重枠の7文字をABC順に読んでください。

答: A B C D E F G

- 25 三度の〇〇より好きな趣味。
- 23 〇〇をつついて蛇を出す。
- 22 定期預金が〇〇〇になる。
- 20 〇〇〇の底へ突き落とされる。
- 19 馬子にも〇〇〇〇。
- 17 海のギャングと呼ばれている。
- 15 〇〇〇を三枚におろす。
- 13 早朝の〇〇〇列車に乗車する。
- 11 車の走行〇〇〇が10万キロを超える。
- 9 ジャイアント〇〇〇、レッサー〇〇〇。
- 8 漢字で書くと「海豚」。
- 5 時刻を知るために使う。
- 4 濡れ手に〇〇。
- 3 問題を出し、それに答えさせる遊び。
- 2 〇〇は金なり
- 1 とやかく言われる

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				27			

ヨコのカギ

- 1 スキーの際、両手に持つ。
- 4 10万馬力の「鉄腕〇〇〇」。
- 6 自暴〇〇になって酒に酔う。
- 7 遅刻の〇〇〇〇を考える。
- 9 知的能力を試す遊び。なぞ解き。判じもの。
- 10 〇〇の合った演奏を披露する。
- 12 日本社会が大きく変わった、明治〇〇〇。
- 14 雨が降ったら使います。
- 16 足に何も履いていないこと。
- 18 海面上および航海上の距離の単位。
- 20 春・〇〇・秋・冬。
- 21 県庁所在地は甲府市。
- 23 家や部屋の借り賃。
- 24 息子の妻。
- 26 カニを英語で言うとき?
- 27 〇〇〇〇に一生涯を得る。

クロスワードクイズとアンケートに答えた方全員にもれなく **PeplUp** の100ポイントを付与します(※)。さらに抽選で10名様に200ポイントを追加付与!!
ポイントを貯めてグッズをもらおう! 詳しくは今号の特集(4~5ページ)をご覧ください。

締切：令和6年5月31日(金)



応募はこちらから→
(ID:kntkenpo、パスワード:k06134464)

アンケート

- ①今号で興味を持った記事とその理由
- ②健康のために心がけたり実践していること
- ③けんぽ通信に掲載してほしいこと

クイズの答えは健康保険組合ホームページに令和6年6月3日(月)に掲載します。

※①~③の回答が空欄の場合、ポイントはつきません。



アンケート回答は健康保険組合ホームページ
トップ画面下の **応募フォーム** から