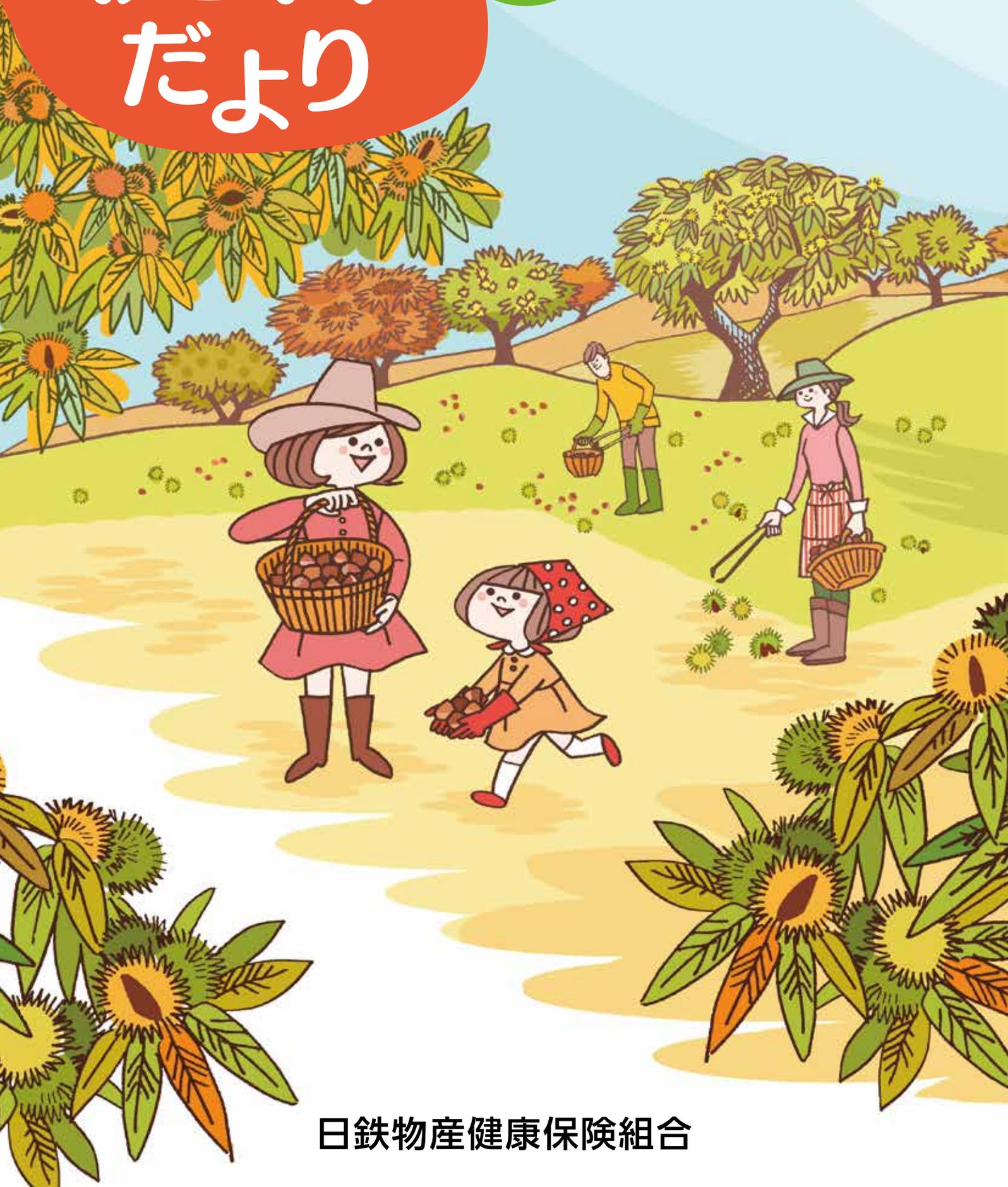


健保 だより

2020
決算号

ご家庭にお持ち帰りになり、
みなさまでご覧ください。



日鉄物産健康保険組合

収入支出決算額

収入合計

30.8億円

支出合計

27.2億円

収入支出差引額

3.6億円

■黒字決算となりましたが、高齢者医療制度への納付金負担は依然として重く、経常収支では0・6億円の赤字

■介護保険においては、介護納付金に総報酬割が導入された影響で大きく増加

依然として
厳しい状況
です



令和元年度 決算のお知らせ

当健康保険組合の令和元年度決算が令和2年7月29日の組合会(書面決議)において、可決されました。

●令和元年度決算概要

令和元年度は、保険料収入が前年度比約1・2億円増加したものの、保険給付費の支出額も同比約3,000万円増加となりました。また、高齢者医療制度の納付金が同比約2・6億円の大増となり、みなさまが納めた保険料の50%以上の13・4億円を国へ支出しました。今後も高齢化等により納付金の負担はますます増加する見込みです。

なお、健康保険組合連合会の令和2年度の予算早期集計では、健保組合全体で約66%の組合が経常赤字となっています。

●特定健診等の保健事業は

計画通りに実施

人間ドック補助や特定保健指導、禁煙サポート、インフルエンザ予防接種補助等、みなさまの健康づくりのための保健事業は計画通り実施いたしました。しかし、被扶養者の健診受診率や特定保健指導の参加率はまだ目標値に達していません。

当健康保険組合では、被扶養者の方にも充実した内容の人間ドックを安価で受けていただけるように、補助を実施しております。また、今後もみなさまの健康づくりを積極的に支援してまいりますので、ぜひ活用ください。

収入

科目	令和元年度 決算額(億円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	26.2	635,141
調整保険料収入	0.4	9,910
繰越金	2.5	60,224
国庫補助金収入	1.3	31,756
財政調整事業交付金	0.4	10,671
雑収入	0	775
収入合計	30.8	748,478

支出

科目	令和元年度 決算額(億円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	0.5	12,916
保険給付費	11.6	281,423
法定給付費	11.3	273,571
付加給付費	0.3	7,852
納付金	13.4	325,576
前期高齢者納付金	7.2	175,934
後期高齢者支援金	6.2	149,628
その他	0	14
保健事業費	1.3	30,928
財政調整事業拠出金	0.4	9,881
その他	0	241
支出合計	27.2	660,965



収支差引額
3.6億円



一般勘定

収入
30.8億円

支出
27.2億円

保険料収入

26.2億円 85.1%

みなさまと事業主からの保険料で、ほぼ予算通りの収入となりました。



調整保険料
0.4億円 1.3%

その他
4.2億円 13.6%

決算残金
3.6億円

残金は次期繰越金2.3億円、別途積立金1.3億円として処理しました。

事務費
0.5億円 1.8%

保険給付費

11.6億円 42.6%

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費や各種手当金のために支払った費用です。

納付金

13.4億円 49.3%

高齢者医療制度を支えるために国に納付しているものです。健保財政を圧迫している大きな要因です。

保健事業費

1.3億円 4.8%

健診や保健指導、各種健康キャンペーン等、みなさまの健康づくりのために支出しました。

その他
0.4億円 1.5%



健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行っています。

介護勘定

段階的に導入された総報酬割の影響により、介護納付金が増加しました。

収入合計

3億1,619万円

支出合計

2億8,401万円

収入支出差引額

3,218万円

介護保険収入
2.7億円
87.1%

その他
0.4億円
12.9%

収入
3.1億円

支出
2.8億円

決算残金
0.3億円

残金は次期繰越金280万円、準備金400万円として処理しました。

介護納付金
2.8億円
100.0%

医療費通知照会サービスを 開始しました!

日鉄物産健康保険組合では、紙ベースでの医療費情報(医療費通知、給付金支給決定通知書)を廃止し、インターネット上でいつでもどこでも確認できるサービスを開始しました。



<登録画面となります>

インターネット による

既に配布しております左の案内ハガキに基づきWebサイト「KOSMO web」へアクセスし、仮ID・仮パスワードを使い初回登録してください。

(7月以降に新規資格取得された方へは健康保険証の台紙に印字してあります。)

WebサービスURL→<https://kosmoweb.jp>

給付金の支給があった場合は メールでお知らせ

Web上で確認ができます。
年1回配布していた医療費通知も毎月(約3カ月前までの分)確認ができます。なお、確認できるのは令和2年4月診療分からとなります。

毎月の医療費明細や給付金決定通知書の他にも処方されたジェネリック医薬品に関する情報も入手することができます。



<医療費の明細画面イメージ>



詳しい操作方法やQ&Aは日鉄物産健康保険組合のホームページ(お知らせ又は、健康づくりの「医療費通知」のページ)に掲載していますのでご確認ください。



場面別日常生活の感染予防スタイル

買い物編

- 1人または少人数ですいている時間に
- 計画をたてて素早くすませる
- 展示品への接触はできるだけ少なく
- 電子決済の利用
- レジに並ぶときは前後にスペースを



急がない場合は
通販を利用

食事編

- 対面ではなく、横並びに
- 大皿は避けて、料理は別々に
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラス・おちょこの回し飲みは×

持ち帰りや出前、
デリバリーも利用。
屋外空間で気持ちよく
食事するのもあり



娯楽・スポーツ編

- 公園はすいている時間、場所で
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離を取る
- 予約制を利用
- 狭い部屋での長居はしない
- 歌や応援は十分な距離をとって、またはオンラインで



(メタボ)
在宅勤務等で運動不足にならないために

冠婚葬祭などの親族行事編

- 大人数での会食は避ける
- 発熱やカゼの症状がある場合は参加しない

公共交通機関編

- 電車やバスなどでは、会話は控えめに
- 可能であれば、混んでいる時間帯の利用は避ける
- 徒歩や自転車も併用する

4つの生活習慣で健康的なライフスタイルを!

禁煙

タバコは新型コロナウイルス感染症の重症化の大きなリスクであることがわかっています。WHO（世界保健機関）も感染防止・重症化防止対策として「禁煙」を強く推奨しています。

また、受動喫煙も呼吸器感染症のリスクを上昇させます。家族や周囲の人のためにも禁煙をしましょう。

お酒は適量、十分な睡眠を

過度の飲酒は肥満や生活習慣病の原因となります。健康のために適量を守りましょう。また、よい睡眠は、生活のリズムをつくり免疫力を向上します。

■1日当たりの飲酒量の目安（女性は下記の1/2～2/3の量）

- ビール …………… 中びん1本 (500ml)
- 日本酒 …………… 1合 (180ml)
- 焼酎 (25度) …… グラス1/2 (100ml)
- ウイスキー …… ダブル1杯 (60ml)
- ワイン …………… グラス2杯弱 (200ml)

■よい睡眠のコツ

- 毎日なるべく同じ時間に就寝・起床する
- 朝起きたら朝日を浴びる
- 朝食をとり、夜遅い時間の食事は避ける

ウォーキング

体力に自信がなくても行えるウォーキングは、継続すれば生活習慣病の予防にも効果があります。まずは、1日8,000歩を目標に、自分にあったペースで継続しましょう。

■日常に運動をプラスするコツ

- 通勤や買い物は徒歩や自転車です!
- エスカレーターやエレベータより階段で!
- 家事をするときは意識的に体を動かす

健康的な食事

3食を規則正しく、塩分や糖分の摂りすぎに注意しましょう。主食、主菜、副菜、汁物を揃えて、バランスの良いメニューを。食べすぎは肥満のもとです。野菜から食べ始め、もう少し食べたいくらいで抑えましょう。

■こんな工夫でカロリーダウン!

- ご飯大盛り → 普通盛り -168kcal
- スパゲティカルボナーラ → ボンゴレ -303kcal
- カツ丼 → 親子丼 -162kcal
- 缶コーヒー加糖 → ブラック -55kcal
- ビール500ml → 350ml -61kcal

新型コロナウイルス感染症による医療機関への受診控えもあり、今年はまだ健診の申し込みをしていない方も多いのではないのでしょうか？ 当健康保険組合では、厚生労働省のガイドラインに基づいた安全対策を講じた上で、被扶養者（35歳以上の家族）のみなさまの健診の予約をお待ちしております。
ぜひ、今年も健診を受けてください。

安心して 健診を受けて いただくために

健診予約 申込受付中

詳しくは9月初旬に
発送しました第2回
目の受診勧奨ハガキ
をご覧ください。



ママ、
ちゃんと健診
受けてね♪



新型コロナウイルス感染症に対する 健診実施医療機関での取り組み

- スタッフのマスク着用の義務化、手指の消毒の徹底
- 受付時のアルコール消毒
- 施設の共用部分、検査機器等の消毒
- 密閉・密集・密接（3密）を可能な限り回避するため、1日の予約者数・予約時間を調整
- スタッフや受診者同士の適切な距離の確保
- 十分な換気

など

受診する方へのお願い

- 健診中はマスクを着用するなど、医療機関の指示に従ってください。
- 健診施設入口で体温測定をさせていただくことがあります。
- 発熱等、体調不良の場合は受診を控えてください。



with コロナ

喫煙者は重症化のリスク大！ この機会に禁煙を

新型コロナウイルス感染症によるライフスタイルの変化や自粛生活などによるストレスで、喫煙量が増えたり、喫煙を再開してしまった人はいませんか？ 喫煙は肺の機能や免疫力を低下させ、新型コロナに感染した場合、重症化を招くリスク要因となります。また、喫煙所は3密(密閉・密集・密接)になりやすい場所でもあります。

タバコを吸っている方は、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？ 健康保険が使えて効果が高い禁煙外来での治療がおすすめです(加熱式タバコも対象)。オンライン診療*を行っている医療機関もあります。

*計5回の診察のうち、初回と最終回は対面診療となります。

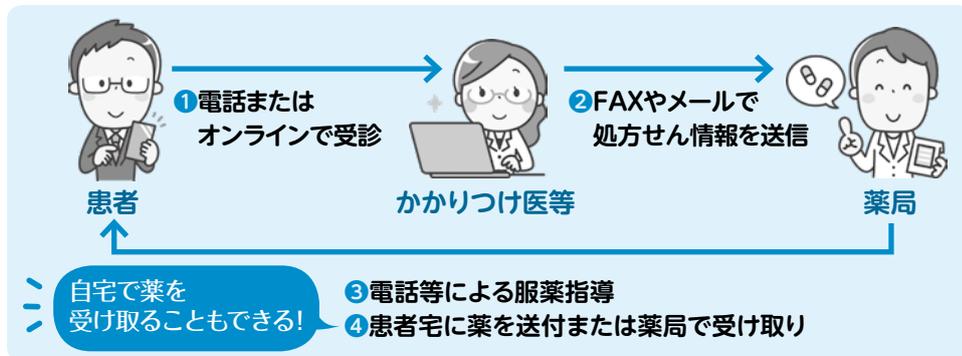


with コロナ

電話・オンライン診療を上手に活用しよう

医療機関での新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、電話やオンライン(パソコン、スマホ、タブレット)による診療が可能となっています。医師の判断により対面診療が必要となる場合もありますが、糖尿病や高血圧などの慢性疾患で定期的に通院している人などはおすすめです。

【利用例】慢性疾患で定期的に通院している場合



※初診も利用可能ですが、医師の判断により対象とならない場合もあります。

※電話・オンライン診療を利用できる医療機関のリストは厚生労働省のホームページで公表されています。対面診療が必要となる場合もありますので、自宅近くなど通院可能な医療機関をおすすめします。

コロナ 対応医療機関リスト



with コロナ

コロナの治療費は健康保険からも支払われています

新型コロナウイルス感染症は指定感染症のため、治療費は全て公費でまかなわれていると思っていませんか？ 実際は、他の病気と同じように治療費の7割*を健康保険組合等が負担しています。新型コロナの場合、初診料・再診料、CT検査費用などは3割の自己負担が生じますが、PCR検査(医師や保健所の指示で実施した場合)や入院したときにかかる治療費の自己負担分は公費でまかなわれます。

現在新型コロナの治療費については特例的に診療報酬が引き上げられており、感染が拡大すると健康保険組合の財政状況に影響を与える可能性があります。

*小学生～69歳の場合。0歳～小学生未満は8割、70歳以上は7～8割

コロナ治療費の負担割合 (保険適用分)



要警戒!

新型コロナウイルス感染症

空気が乾燥しやすく気温が下がる秋～冬は新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されており、より警戒が必要です。新型コロナウイルスへの感染が疑われるケースや、感染防止対策を確認しておきましょう。

監修

国立国際医療研究センター
国際感染症センター
国際感染症対策室 医長
忽那 賢志

新型コロナウイルス感染症

相談の 目安

- 息苦しさ(呼吸困難)・強いだるさ(倦怠感)・高熱などの強い症状のいずれかがある

*症状には個人差があります。「強い症状だ」と感じたらすぐに相談を。

- 高齢者・持病がある等重症化しやすい人*で、発熱やせきなど比較的軽いカゼの症状がある

*糖尿病・心不全・呼吸器の病気がある人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤を使用している人。

- 重症化しやすい人でなくても、発熱やせきなどの軽いカゼ症状が続いている

*症状が4日以上続く場合は必ず相談すること。

かかりつけ医等の 地域で身近な医療機関に

電話で 相談

- 相談先に迷う場合は、「受診・相談センター」に電話相談すると、指定の医療機関を紹介してもらえます。
- 医療機関を受診し、医師が必要と判断した場合は、検査可能な医療機関にて「PCR検査」または「抗原検査」を行います。どちらも鼻の奥や唾液にウイルスがいるかを調べるものです。この場合の検査には健康保険を使うことができ、自己負担分も公費でまかなわれます。

重症化の原因は

免疫暴走?

新型コロナ重症化の一因として免疫暴走(サイトカインストーム)が指摘されています。これは、免疫細胞が病原体をやっつけようとするあまり、正常な細胞まで攻撃し、傷つけてしまう現象です。免疫が暴走すると、血栓症や急性の呼吸器不全、多臓器不全などを起こす可能性があります。

*相談・受診の流れや、「受診・相談センター」の名称などは変わることがあります。必ず最新の情報を確認し、指示に従ってください。

こちらも
要注意!

インフルエンザ

実は、国内では年間1,000万人がインフルエンザにかかり、約1万人が命を落としているとされています。ただ、新型コロナとの大きな違いは、ワクチンがあること。感染を100%予防するわけ

ではないものの、発症の可能性を減らし、かかっても重症化を防ぐことができます。ワクチンの効果が出てくるのは約2週間後であり、持続期間は限定的なので、毎年流行前に受けましょう。

当健康保険組合では、被保険者のインフルエンザ予防接種の費用補助を行っています。詳しくは、健保ホームページをご確認ください。





3密を避ける

「密閉」「密集」「密接」の3つの密は、感染しやすい状態です。3つがそろっていないなくても、近距離での会話や、大きな声を出す場面では、飛沫感染のリスクが高くなります。2m以上（少なくとも1m）は距離をとり、会話するときはマスクをつけましょう。



会話のときはマスク

1時間に数分は換気を!

食事の際はひと工夫を!

感染リスクが高い場面の一つが「食事」です。特に、大人数での会食やお酒が入る場合は、声が大きくなったり、周囲の人に近づいたりしがちなため、飛沫感染しやすくなります。他の人と食事をする際は、感染リスクを下げる工夫をしましょう。



おしゃべりは控えめに

対面は避け、横並びや対角線上に座る

大皿は避け、料理は別々に

ウイルスから身を守る!

基本を再確認

感染防止対策

他の人にうつさない!



手洗い・消毒

ウイルスがついた手で目や鼻、口を触るのは感染のもと。こまめに手を洗い、お店などではアルコール消毒を。極力手で顔を触らないようにすることも大切です。



毎日の健康管理

健康状態に合わせて、運動・食事・禁煙等、適切な生活習慣の実行を。また、毎朝体温測定を行い、体に異常・違和感がないかを確認しましょう。熱がある場合は、無理せず、自宅で休養してください。



せきエチケット

周囲の人にしぶきがつかないように、せきエチケットを守りましょう。

- マスクをつける
- ハンカチやティッシュで口と鼻を覆う
- 急な場合は、服の袖で口と鼻を覆う



移動に関する感染対策

感染が流行している地域への行き来は慎重に。発症したときのために誰とどこで会ったかをメモしたり、接触確認アプリを利用するのもおすすめです。

接触確認アプリ



必要な受診、避けていませんか?



新型コロナにかかるのが怖いからと、必要な通院を避けていませんか? 新型コロナへの感染を防ぐことができても、ほかの病気が悪化してしまったら本末転倒です。また、きちんと治療を受けて免疫力を維持することも、新型コロナの予防になります。右記に該当する方などは、必要な感染防止対策を行ったうえで、医療機関を受診してください。

【受診が必要なのはこんな方】

- 慢性疾患で定期的に通院が必要な方（オンライン診療もおすすめです）
- 特定健診・がん検診
※医療機関の実施状況を確認してください
- 健診で「要精密検査」「要治療」があった方
- 子どもの予防接種・乳幼児の健診 など



あなたの健診結果に

応じたサポートをご用意しています



健康保険組合では、35歳以上の被扶養者のみなさんに健診を実施していますが、「健診は受けて終わり」ではありません。健診結果を未来の健康につなげていただくため、健保では健診後もしっかりあなたをサポートします。



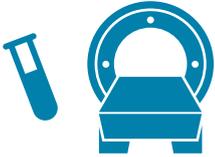
健保(健診機関)からあなたに健診結果を通知

異常なし



今のところ、
元気な状態ですが…

要再検・要精密検査



病気が
隠れている可能性
があります。

特定保健指導



生活習慣の改善が
必要な状態です。

要治療



異常あり。
治療が必要な
状態です。

**健診結果の
見方などの
情報提供**

健康を維持するため
の生活習慣改善のヒ
ントを提供します。

**保険診療
3割負担**

病気の早期発見のため、指示された検査は必ず受けましょう。

**保健師等の
アドバイス
0円**

メタボ脱出のチャンスです。ご案内を受け取ったらぜひ参加を。

**保険診療
3割負担**

重症化を防ぐため、必ず受診し医師の指示に従いましょう。

※40歳以上でメタボのリスクがある方にご案内いたします。

※未治療の方には受診勧奨通知をお送りすることがあります。

健康づくり事業で
さらにあなたの健康生活を
バックアップ!

- 禁煙サポート
- スポーツ施設利用の補助金
- 医療費通知 (ウェブ化)
- 前期高齢者向け訪問健康相談 など



上記は、当組合の保健事業の内容を簡単にまとめたものです。各事業の詳細につきましては、お手元に届いたご案内や健保ホームページをご覧ください。

日鉄物産健保ホームページ <http://www.nittetubussan-kenpo.or.jp/>

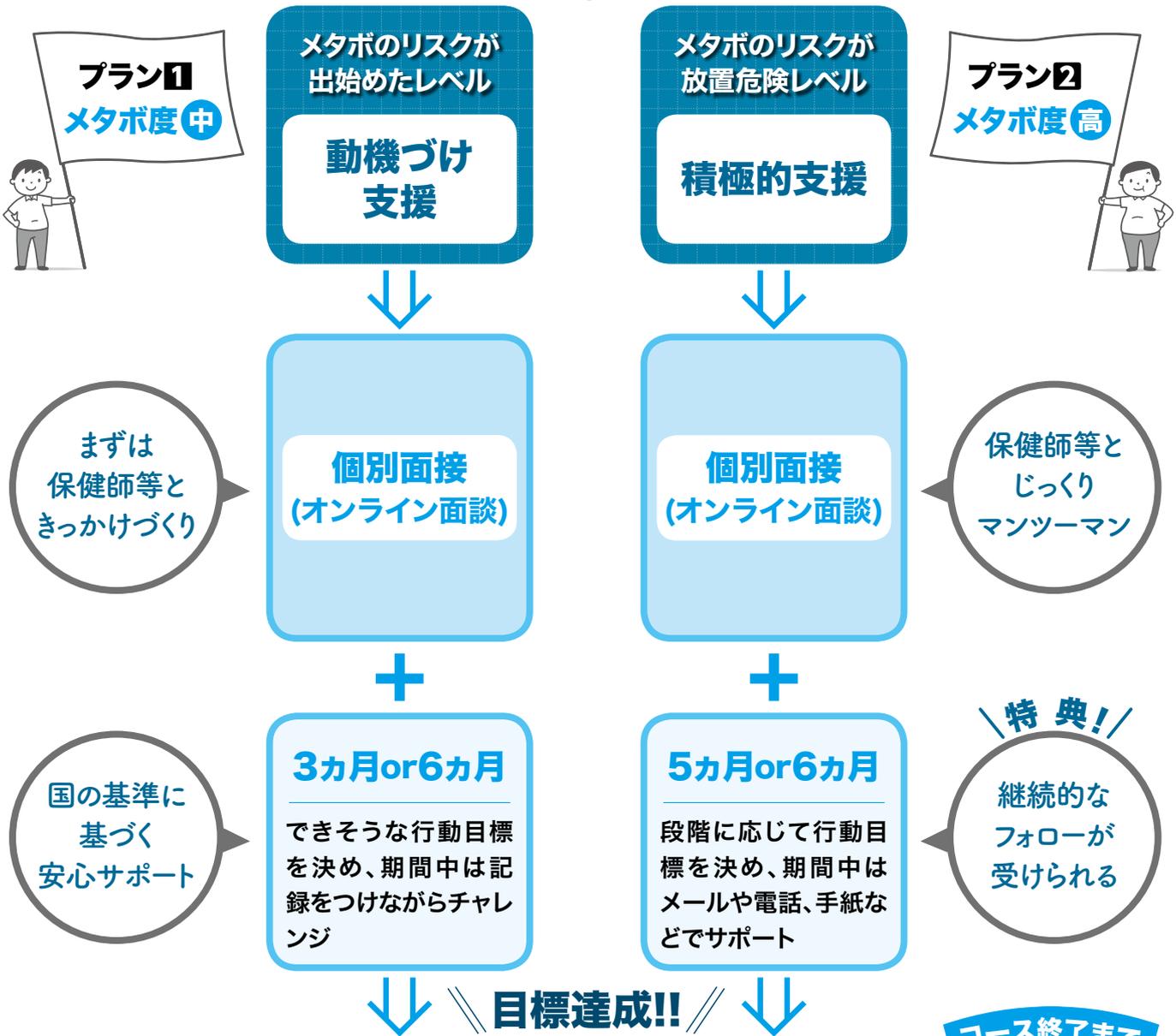


メタボ脱出のための 特別プランをご用意しています



健康保険組合では健診の結果、40歳以上でメタボリスクのあった人に保健師等による特定保健指導を実施しています。お知らせをもらったらずい、このチャンスを活かしてください。

リスクに応じて2つのプラン ~特定保健指導の流れ~



まずは保健師等と
きっかけづくり

国の基準に
基づく
安心サポート

保健師等と
じっくり
マンツーマン

特典!!
継続的な
フォローが
受けられる

- おおよそ1カ月に1kg減のペース。体重の4%が目標
- 3カ月後または6カ月後に結果報告

コース終了まで
0円!

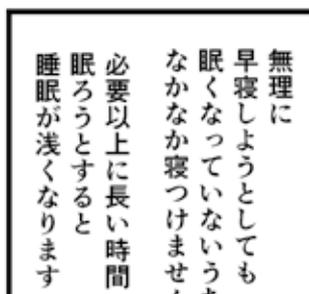
上記は、当組合の特定保健指導の内容を簡単にまとめたものです。保健指導というと、「厳しそう」「叱られそう」というイメージがあるかもしれませんが、一人一人のライフスタイルに応じたムリのないサポートが受けられます。



睡眠の常識の巻



情報は日々新しくなってゆくもの。
でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか?
このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。



昔

寝つけなくても
寝床に入る

眠れなくても、
からだは休まりますし…



今

眠くなってから
寝床に入る

眠る準備が整うと
自然と眠気を感じるのです!



子どもの頃、「健康のために早寝早起きが大切」と言われたことがある方は多いでしょう。ただ、大人の場合、あまり就寝時刻にこだわらずすぎるのはよくありません。

もちろん、夜更かしは体内時計が乱れ、夜型化する原因になるので、避けたほうがよいのですが、一方で、**眠くないのに早く寝床につく、あるいは長い時間寝床にいと、眠れなくなったり、眠りが浅くなったりしがちです。**そういう場合は、積極的に「遅寝早起き」にして、熟睡感をアップさせたほうがよいとされています。

なお、成人の睡眠時間の目安は6〜8時間ですが、年齢や季節（日の長さ）によっても睡眠時間は変化します。「理想的な睡眠」にこだわらず、**自分の睡眠のペースを守ることが大切です。**

「理想的な睡眠」に
こだわるのはよくない?!

よい睡眠のコツ

体内時計を整え覚醒・休息のメリハリをつけるがポイント

朝

眠った時間にかかわらず、**毎日同じ時刻に起き、日光を浴びて体内時計をリセットする。**また、**朝食をとって頭とからだの目覚めを促す。**

昼

仕事の移動時・帰宅時に速歩きをするなど、**軽い運動**を。睡眠と覚醒のリズムにメリハリがつき、熟睡感につながる。

夜

夜は、**自分に合った方法でリラックスし、**休息モードに。**寝酒・タバコ・カフェイン（コーヒー・お茶など）は覚醒作用や眠りを浅くする作用があるので、就寝前は避ける。**

眠れない時

「眠らなくちゃ」と思うと頭が緊張して眠れなくなるので、**一旦寝床から出てぼーっとテレビを眺めるなどリラックス。**眠くなってから再び寝床へ。

日中軽い眠気がある場合は…

お昼休みなどを利用して、「午後の早い時間帯に30分以内の昼寝」をすると、仕事の効率改善に役立つこともあります。



こんな場合は要注意

下記の症状がある場合は、からだ・こころの病気がかかっている可能性があります。早めに医師・歯科医師に相談しましょう。

- 激しいびびき・呼吸停止
- 歯ぎしり
- 手足のびくつき・むずむず感
- 日中のひどい眠気・居眠り

眠りにつきやすい
環境づくりが
できていますか?



● 寝室の照明は温かみのあるものを

寝室の明かりは白熱電球のような暖色系の明るすぎないものを選びましょう。また、温度や湿度は、季節に応じて、心地よいと感じられる程度に調整しましょう。

● 睡眠アプリを活用してみる

スマートフォンのアプリには睡眠状況をグラフで確認できたり、風や波の音などリラックスできる音声を収録したものがあります。うまく活用しましょう。

● 夕方から夜にかけて軽く体温を上げておく

夕方から夜にかけて軽い運動をしたり、40°Cくらいのお風呂にゆったり浸かると、体温が低下しやすく眠りを促します。激しい運動や高温浴は眠りを妨げます。



A

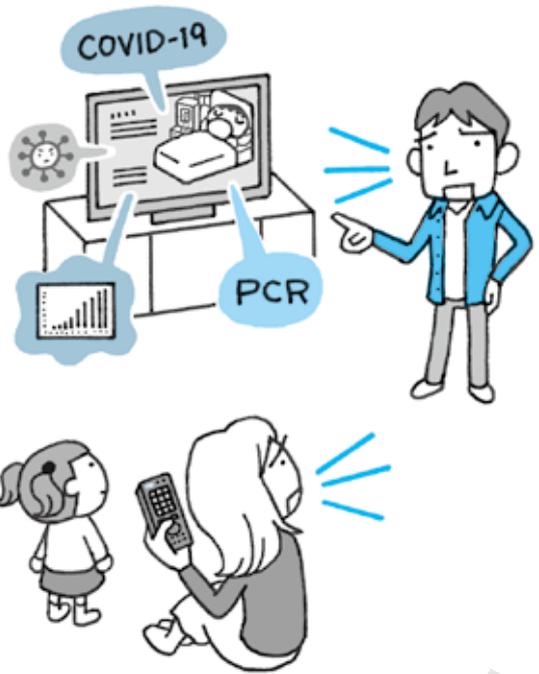
何が一番心配なのか 具体的に考えよう

自粛生活が続くとストレスがたまりまます。外出自粛期間中、私も家のなかにいることが多かったのですが、ずっと家のなかにいると、家の外に出るのが怖いような感じがしてきたのを思いだしました。家のなかでいろいろと想像していると、良くない可能性ばかりが頭に浮かんでくるものです。それに、ネットやテレビを観ていると、良くない情報ばかりが出てくるので、不安な気持ちが強くなります。

そうしたときには、ちょっと

Q

新型コロナへの 不安で気持ちが 晴れません



冷静になって、何を心配しているのか、具体的に考えるようにしてみましよう。

健康を大きく損なう ストレスへの配慮を

ご自分が新型コロナウイルスに感染したり、他の人に感染させたりするのが心配なのでしょうか。でも、そうなる可能性は極めて低いように思います。可能性がないとは言えませんが、手洗いなど感染予防をきちんとしていればその可能性は低くなります。仮に感染したとしても、少なくとも日本では、高齢者や持病を持っている人

でなければ重篤化する可能性は非常に低いことがわかっています。

子どもなど、低年齢層ではとくにそうです。むしろ、ストレスを感じてイライラしてご家庭の心身の健康が損なわれる方が問題ではないでしょうか。

そうは言っても簡単に気持ちを切りかえることはできないかもしれません。そうしたときには外に出て散歩をするなど、気分転換をしても良いでしょう。きちんとした予防対策をしていけば、散歩をして感染する可能性は交通事故にあって可能性よりもずっと低いはずですよ。

3歳の子どもを持つ専業主婦です。サラリーマンの夫は新型コロナウイルス対策として朝10時に出勤し、おおむね定時には仕事を終えています。飲み会で遅くなることもなく、新しい生活にうまく順応しているように見えます。一方、私はといえば、自分が感染するのも誰かに感染させるのも恐ろしく、いまだに友達とのお茶会にも行けません。もし子どもにも感染でもしたらという考えが頭をよぎるだけで胸が締め付けられます。外出の機会がめっきり減って日中のほとんどを家で過ごすようになりました。そんな時間が耐え難く気晴らしのつもりでテレビをつければ、気が重くなるニュースばかりが目につき、ますます不安が募ります。最近はずいなことですが、苛立つようになり、夫の「テレビはあまり観ないほうがいい」というアドバイスすら煩わしく感じて、言い争いになってしまいました。このままではいけないと思うものの、気持ちのやり場がわからず毎日が苦痛でなりません。





カラダを
引き締める

5秒筋トレ

監修
スポーツ医学パーソナルトレーナー
柔道整復師(医療系国家資格)
国士舘大学特別研究員
松井 薫

スーツの似合うカラダに エア懸垂

「やせたいけど運動が続かない」「忙しくて筋トレする時間がない」そんな悩みはありませんか？運動は「続ける」ことが何よりも大切。時間がなくても簡単にできる、1回5秒を基本とした筋トレをご紹介します。

10回
×
3セット

タオルを鉄棒に見立てて、懸垂のように腕をひきつけて広背筋を刺激します。

Point

タオルをカラダに引きつけるとき、息を大きく吸いながらお腹を凹ませます。タオルを戻すときは大きく息をはきながら。

1
背すじを伸ばして立ち、90cmほどのタオルの両端を持って真上に上げます。

肩幅より
広めに



2
息を吸いながら、実際に懸垂を行うイメージで5秒かけてタオルを引きつけます。タオルは常にピンと張った状態をキープ。

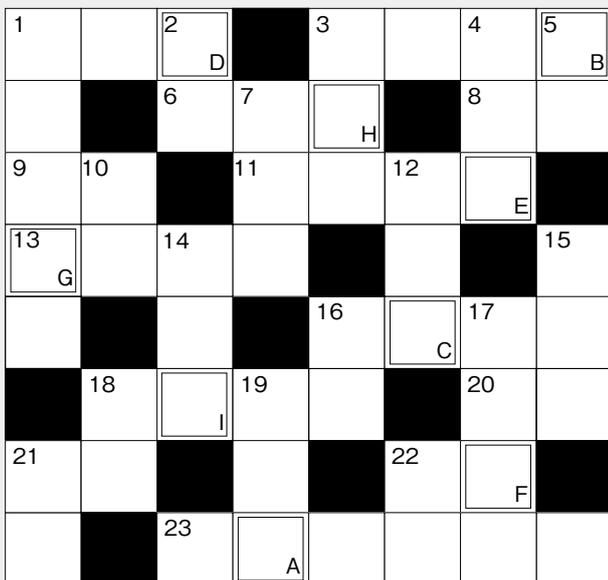
かかとを
上げる



健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A~Iの9文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル



タテのカギ

- 1 スイートポテトや大学イモに
- 2 秋〇〇は嫁に食わずな
- 3 川砂にまじってゴールドの粒が!!
- 4 剣道でめん!真剣じゃないよ
- 5 〇〇のズイから天井のぞく
- 7 スカートより活動的でしょう
- 10 水と混ぜてコネコネ、泥ダンゴ作り
- 12 シュガーボットに補充しなきゃ
- 14 夜の繁華街、カラフルに点滅
- 15 ひるがえて飛べ!アンパンマン
- 16 ガードマンさんの制服に多い色
- 17 コレで一杯は15cc
- 18 ウサギとかげっこ、運で勝つ
- 19 ガードを下げた瞬間、アゴに炸裂
- 21 豆乳を煮立て、表面の膜を食べる
- 22 バベル、エッフェル、そびえる建物

ヨコのカギ

- 1 「茶道」は茶室で。「サ道」はどこで?
- 3 〇〇〇〇はゲー。ジャンケン、ポン!
- 6 日本人に多い名字と同名の魚さん
- 8 二十世紀のままです、この果実
- 9 三保半島、天女が羽衣をかけた木は?
- 11 爺ちゃんの宝物は、このミニ植木だよ
- 13 生まれて、どのくらいで最初の誕生日?
- 16 人間は〇〇〇〇動物。⇄変温動物
- 18 非常・携帯食の定番。飲み物なしではノドつまる
- 20 しーっ、カタッとも立てちゃダメ
- 21 怖いを見て、寝汗グッショリ
- 22 坂本龍馬の出身藩
- 23 E.T.やグレイ、かぐや姫も?

ヒント オリゴ糖や食物繊維が善玉菌を増やす

答え

A B C D E F G H I

成長する喜びや、仲間とプレーする楽しさを伝えていきたい

ラグロスのコーチへ転身

2019年の1月に現役引退を発表しました。サッカー選手としての生活を終え、今はラグロスのコーチとして活動しています。なぜラグロス？と不思議に思う人も多いかもしれませんが、ラグロスはサッカーと通じる部分がたくさんあるんです。チームで協力して動いて、パスをつないで、相手のゴールを奪う。ラグロスにはもともと興味がありましたし、新たな道としてラグ

ロスに関わることを決めました。子どもたちへの指導は毎日が勉強ですね。成長するスピードも違いますし、楽しくやりたいだけの子や上を目指したい子どもモチベーションも違う。一人一人に応じて指導を工夫しないといけないところは、指導する側になって感じた難しさです。でもラグロスを楽しむことや、成長する喜び、仲間とプレーする幸せ。僕がサッカーから多くのことを教えてもらったように、子どもたちにもそついったことを伝えてい



ラグロス指導者 (元サッカー日本代表) 中澤 佑二さん



写真提供：フォート・キシモト

Profile

なかざわ・ゆうじ

1978年、埼玉県吉川市出身。小学6年生からサッカーを始め、高校卒業後ブラジルへ留学。1999年にヴェルディ川崎(現・東京ヴェルディ)とプロ契約。2002年に横浜F・マリノスへ移籍し、2004年にJリーグMVPを獲得。日本代表としても活躍し、2度のW杯などを戦った。2018年シーズンをもって現役引退を発表。現在はラグロスのコーチとして活動している。

きたいと思っています。下手くそだから、人よりも努力をサッカー選手としては、20年間をプロとして過ごしました。小学6年生のときに友人に誘われてサッカーを始め、中学3年生のときにプロになると決めました。「世界最強のブラジル人選手を止めることができたらプロになれる」と思っ、高校卒業後はブラジルに留学。ブラジルでの経験はすごく大きかったです。ブラジル人はプロになりたいという意識がすごく強いんです。自分の生活だけでなく、家族を養わなければならぬですからね。そこで本当の「プロ意識」というものを肌で感じて、学ぶことができました。

自分は下手くそだから、人よりたくさん努力しないといけないと常に考えて練習していました。同じチームであっても、サッカー選手は全員がライバルという気持ちで。食事などの面でも常に自己管理して、準備を怠らない。そういう意識で日々取り組んできたから、長い間試合に出してもら

えたのかもしれない。引退してからも生活はあまり変わってなくて、毎日ジョギングしたり、最近は縄跳びをしたりと、身体を動かすことは続けています。

すべてはラグロスのために

サッカーに関わりたいたい、という気持ちはありますので、サッカーの楽しさを伝えるサッカー教室などはやっています。ただ、今はラグロスを最優先に考えたい。ラグロスをもっとメジャーなスポーツにしたいし、プロリーグを作ることに貢献したい。また、2028年のロサンゼルスオリンピックでラグロスが競技種目として選ばれる可能性があるの、その時にラグロス日本代表のスタッフとして入ることも目標の1つです。ラグロスの強化と普及のために、僕にできることはすべてしたいと思っています。あとは明るく、楽しく、元気に(笑)。いただいたお仕事を精一杯やっていきたいと思っています。