

健保だより

2022 | 予算号 |

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

令和4年度 健保予算 特集

財政基盤の安定化と
健康づくりの
取り組み強化に向けて

コロナ太りを解消しよう

コナミスポーツ
新規入会キャンペーン

NST KENPO TOPICS

健康保険法 法改正

任意継続の資格喪失要件

傷病手当金の支給期間

育児休業中の保険料免除要件

こころの健康を
今すぐチェック!

健康力アップへの道
健診クエスト

ココロが軽くなるメンタルケア
うつ病

ポイント解説 健康保険

扶養からはずれるのはどんな時?

歯の健康は

全身の医療費節約につながる!

ヘルシーレシピ

鶏だんごのおかず味噌汁

座ったままエクササイズ

たるんだお腹を改善!
もも前ストレッチ

日鉄物産健康保険組合

令和4年度 予算のお知らせ



収入支出予算額

健康保険

33億73百万円

介護保険

4億23百万円

保険料率

※健康保険は調整保険料率1.3/1,000を含む

	被保険者	事業主	合計
健康保険	40.0/1,000	50.0/1,000	90.0/1,000
介護保険	9.0/1,000	9.0/1,000	18.0/1,000

当健康保険組合の令和4年度予算が令和4年2月28日の組合会において、可決されました。

なお、当該組合会は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から書面審議にて実施いたしました。

財政基盤の安定化と健康づくりの取り組み強化に向けて

令和4年度予算編成においては、継続重点施策として、当健保組合の基本方針（「予防」の観点を最優先とし、止むなく疾病になった場合、「早期発見」と「早期治療」を行う）を具現化する予算（実施項目と予算金額の確保）といたしました。

また、当健保組合の母体企業である日鉄物産は、令和元年に「健康宣言」を行い、令和2年度より4年度まで3年連続で健康経営優良法人（大規模法人部門）に認定されています。健保組合でも、従来以上に健康経営を推進するため、特定健診、特定保健指導の実施率向上、家族健診等の受診率アップ、予防としての運動習慣の啓蒙・実施奨励などの保健事業を柱として、加入事業所と連携を図りながら推進していきます。

なお、令和4年度予算の経常収支は黒字となりました。

おもな収入

●保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。令和4年度は新規事業所加入により、昨年度予算より3・6億円増の、29・8億円といたしました。

●国庫補助金収入

過重な高齢者抛出金負担を軽減するための補助金、特定健診・特定保健指導補

助金などです。

おもな支出

●保険給付費

みなさまがお医者さんにかかったときの自己負担（2・3割）以外の医療費や、出産・傷病時の各種手当金も保険給付費から支払われています。昨年度は新型コロナウイルスによる受診控えや治療の先送りなどで一時的に減少しましたが、令和4年度はその反動や診療報酬の引き上げ、傷病手当金の支給期間の通算化（令和4年1月改正）、加入者増等を考慮し、14・9億円を計上しました。

●保健事業費

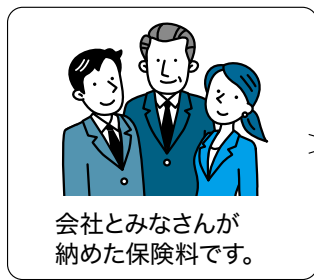
健診や特定保健指導、各種健康づくりの費用として1・8億円を見込みました。新型コロナウイルス流行下においては、一時的に健診や特定保健指導を受ける方が減少しましたが、現在は回復傾向にあり、令和4年度はさらなる受診率・参加率向上を目指していきます。

●各種納付金

健康保険組合では高齢者のための医療費を国へ納付しており、令和4年度は65〜74歳の医療費（前期高齢者納付金）として4・0億円、75歳以上の医療費（後期高齢者支援金）として6・3億円支出します。納付金の総額は10・3億円で支出の約3割を占めており、健保財政にとって大きな負担となっています。

一般勘定

収入



健康保険収入
29億78百万円
88.3%

調整保険料収入
44百万円 1.3%

国庫補助金収入
2百万円 0.1%

財政調整事業交付金
18百万円 0.5%

繰越金
3億31百万円 9.8%

計33億73百万円

支出

事務費
84百万円 2.5%



保険給付金
14億93百万円
44.3%

納付金
10億25百万円
30.4%

高齢者医療費のため
に約3割を支出
しています



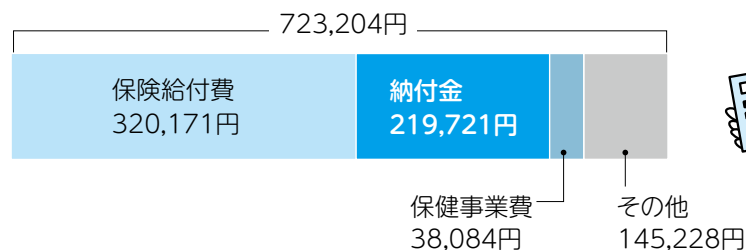
保健事業費
1億78百万円 5.3%

財政調整事業拠出金
44百万円 1.3%

予備費
5億49百万円 16.3%

計33億73百万円

支出を
1人当たり
でみると…



予算の基礎数値 (一般勘定)

- 被保険者数 4,664人
- 平均標準報酬月額 442,019円

- 平均年齢 44.93歳
- 前期高齢者加入率 2.95%

介護勘定

健康保険組合では市区町村に
代わり、40歳以上の人の介護
保険料を徴収し、介護納付金と
して国に納めています。高齢者
の増加に伴って介護納付金も
増加しており、収入支出予算額
は4.2億円となりました。

収入

介護保険収入
4億1百万円

繰越金
22百万円

計4億23百万円

支出

介護納付金
3億83百万円

予備費
40百万円

計4億23百万円

コロナ太りを 解消しよう

新型コロナの流行により、わたしたちの生活は大きな変化を強いられましたが、外出制限による活動量の低下や食習慣の変化により、体重が増えてしまった人が多いようです。今現在も体重は増えたまま…という人はいませんか？この機会に改めて生活全体を見直し、コロナ太りを解消しましょう！



体重が増加した人は約3割

厚生労働省研究班^{※1}の調査によると、新型コロナの第一波（2020年4～5月）流行中、体重が1kg以上増加した人（20～64歳）は30.9%。65歳以上は18.6%なので、在宅勤務などの働き方の変化や外出自粛が、運動不足や食生活の乱れにつながったと考えられます。とくに女性は男性よりも「身体活動量の減少」「間食の増加」「テイクアウトやデリバリー等の利用頻度の増加」が見られ、体重が増加した人の割合も高くなっています。

メタボと診断される人は2倍に

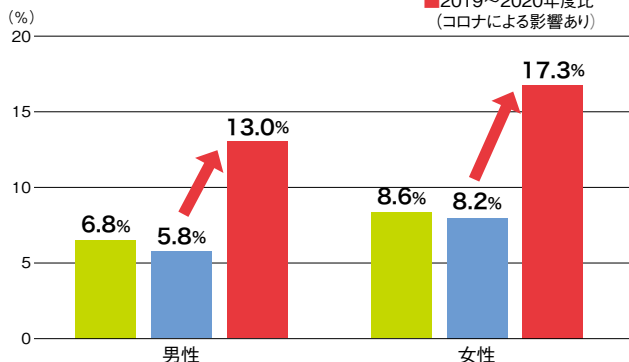
ある健診機関が15万人を対象とした調査^{※2}では、コロナ前に比べ、コロナの影響があった2019～2020年度比では、**新たにメタボと診断される増加率が約2倍**になっています。とくに中性脂肪と血圧が悪化した人が多く、コロナ禍での生活は生活習慣病になりやすい環境だったといえます。あなたの健診結果はいかがでしたか？

※1厚生労働省指定研究 NIPPON DATA 研究班「国民健康・栄養調査対象者の疫学研究 NIPPON DATA2010 の追跡調査結果」より

※2医療法人社団同友会春日クリニック「新型コロナウイルス流行による受診者の生活習慣と健康状態への影響」より

メタボ基準該当者の増加率

※医療法人社団同友会春日クリニック健診継続受診者



※メタボリックシンドローム診断基準：腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、血圧・血糖・脂質（中性脂肪またはHDLコレステロール）のうち、2つ以上が基準値から外れていると該当

コロナ太りを招いた習慣を見直そう

コロナ太りは運動不足で消費エネルギーが減り、間食などで摂取エネルギーが増えたことが原因です。動かない生活に慣れてしまったり、増加した分を減らす努力を怠っていれば、コロナ太りがそのまま生活習慣病へとつながるおそれがあります。

身体活動面

- 座っている時間が多い
- 在宅勤務が続いていて、ほとんどからだを動かしていない
- 外で行う運動やジム通いをやめてしまった
- ゲームをしたり動画等を見る時間が多い

- 座っている時間を減らし、ウォーキングやラジオ体操など意識してからだを動かす
- 筋力が低下している可能性があるため、軽い筋トレを行う



食生活面

- おやつや甘い飲み物をとることが増えた
- 食事の時間が不規則になった（朝食抜き、夜遅い食事等）
- コンビニやお店のテイクアウト、デリバリー等をよく利用する
- 家飲みで酒量が増えた

朝食が1日の生活リズムを整えるポイント！



- 食事時間を規則正しくし、だらだら間食や飲酒をしないようにする
- 出来合いのものを食べるときは、エネルギーや塩分のとりすぎに注意する



※外で運動をするときは、感染症対策として空いた場所や時間を選び、他の人と十分な距離をとるようにしましょう。運動は1人または少人数で行い、他人がいる場合はマスクの着用をおすすめします。

『コロナ太り解消のための**運動**のポイント』

ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレを組み合わせで行いましょう。筋肉がつくと脂肪が燃えやすくなり、太りにくいからだになります。1日の運動時間の目標は合計60分（65歳以上は40分）です。また、サッカーやテニス、ゴルフなどのスポーツを再開する場合は、筋力だけではなく俊敏性などのパフォーマンスも低下しているので、意識してケガ予防に努めることが大切です。



ウォーキング

- 今より10分多く歩くことから始め、徐々に距離を伸ばす
- 歩幅を広くとり、軽く息がはずむぐらいのスピードで歩く
- 昼食後に歩くと血糖値の上昇が抑えられる。夕食の前（または後）に歩くと睡眠の質がよくなる

筋トレ

- スクワット、片足立ち、腕立て伏せ、腹筋運動など。動画サイトで自分に合ったレベルのものを見つけるとよい。テレワークの合間などにできるものが続けやすい
- 正しい姿勢、呼吸方法で行う
- 腰痛や関節の痛みなどがある人は無理をしない



コロナ禍での生活の変化でメタボの危機の中にある今、元気に過ごすカギは健康管理スキルのアップだった…?!
さあ、自身の健康を見つめ直す旅へでかけましょう。

ミッションメンバー



被保険者
(社員)
(35歳以上)



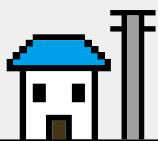
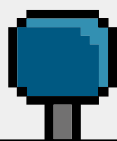
被扶養者
(家族)
(35歳以上)



任意継続
被保険者
(35歳以上)

自宅

健診のお知らせが届いた!



さくせん

▶ すぐに健診予約

× とりあえずよむ

× ほりゅう

攻略のヒント1

コロナ禍でも健診を受ける

コロナ禍で

- 運動不足
- 間食の増加
- 食べすぎ・お酒の飲みすぎ など

血圧、脂質、肝機能の数値などが悪化する人も増えています!

必ず健診で健康チェック!

ご家族にも受診をおすすめしましょう



病院

お医者さん

「大変です!がんが進行した状態で
見つかるケースが増えています」



さくせん

▶ がん検診も予約

× とりあえずなやむ

× えんきする

攻略のヒント2

がん検診もセットで受ける



がんは1~2年でも成長します。「コロナが落ち着いてから…」と先延ばししているうちに早期発見の機会を逃し、がんが進行してしまったケースも出てきています。

昨年受けなかった人は
今年は必ず受診!

※すでに何らかの症状がある人は、がん検診を待たずに受診を。



健康力アップ応援!健康診断補助

当健保では35歳以上のご家族と任意継続被保険者を対象に、健康診断・人間ドックを行っております。

男性44,000円、女性56,000円の充実した健康診断を、自己負担額3,000円で受診できます。

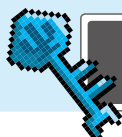
受診方法は、4月中旬頃、ウェルネス・コミュニケーションズ(株)より案内を郵送いたしますので、そちらをご確認ください。

予約期間

2022年 4月15日~
2022年 12月23日

受診期間

2022年 5月 6日~
2023年 1月31日



被保険者(社員)の健康診断については、各会社で定めた健康診断等を受診後、実費の半額補助を会社に対して行っております。

歯周病など歯科関連の病気は、病気の分類別で最も医療費が多くかかっていると同時に、全身の医療費が高くなる原因にもなっています。



歯の健康は / 全身の医療費節約につながる

歯科関連の病気は、最も医療費がかかっている

健康保険組合連合会の調査※¹によると、1年間の医療費(調剤を除く)を病気の分類別にみると、歯科関連の病気にかかる医療費が全体の15.4%を占め(4,750億円、1人あたり17,497円)、がんや呼吸器系の疾患をおさえて第1位となっています。

病気の内訳では、むし歯は9%と意外と少なく、歯周病が全体の83.2%を占めています。

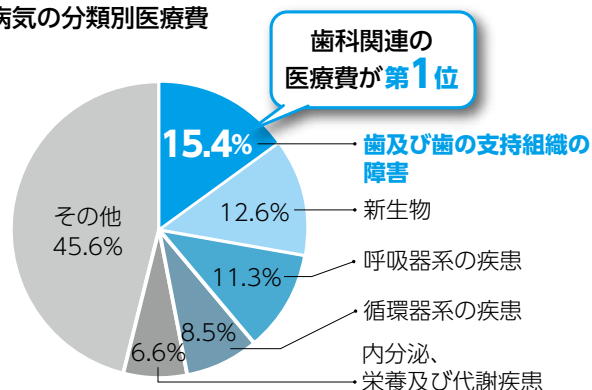
歯周病は、歯に付着したプラーク(歯垢)の中に棲む歯周病菌が原因で引き起こされる感染症です。歯ぐきが炎症を起こして赤く腫れたり、歯磨きのときに出血したり、ひどくなると強い口臭がしたり、歯が抜け落ちるなど様々なトラブルを引き起こす病気です。

多くの人がかかり(成人の約8割がかかっているといわ

れます)、治療に数ヶ月～1年程度かかることもあるため、医療費がかさむ原因となっています。

※1 健康保険組合連合会「平成30年度 歯科医療費の動向に関する調査」

■病気の分類別医療費



歯周病にかかると、全身の医療費が増大する

また、ある健康保険組合の調査※²によると、歯周病にかかっている人は、歯科医療費だけでなく、それ以外の全身の医療費(内科医療費)も増大することがわかっています。歯周病にかかっている人・かかっていない人の1年間の内科医療費の差は、約1万6千円にもなります。

これは、歯周病が口の中だけでなく、全身の病気に悪影

響を及ぼすためと思われます。歯周病にかかると、歯周病菌やその炎症物質が全身に運ばれることで、糖尿病や誤嚥性肺炎、脳卒中、心臓病など様々な病気を引き起こすことが報告されています。

※2 厚生労働省「被用者保険におけるデータ分析に基づく保健事業事例集(データヘルス事例集)」より

■歯周病の有無による年間医療費の差

		歯科医療費	内科医療費
全被保険者	歯周病なし	38,392円	91,959円
	歯周病あり	44,664円	107,759円
		+6,272円	+15,800円



歯の健康を保って、医療費を節約しよう

歯周病を予防して口の中の健康を保つことは、全身の健康維持はもちろん、医療費の節約にもつながります。

歯周病の予防・治療には、正しいブラッシング方法で毎日丁寧に歯をみがく「セルフケア」と、定期的に歯科医院で行う「プロフェッショナルケア」の2つが重要です。

■セルフケア

- 歯科医師や歯科衛生士から指導してもらったブラッシング方法で丁寧に歯をみがく。
- デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、歯と歯の間を掃除する。

■プロフェッショナルケア

- 歯みがき指導や禁煙指導など口腔ケア全般のアドバイスを行う。
- 歯周病の進み具合を調べ、必要に応じて歯石除去や外科的処置を行う。

コナミスポーツ // 入会金無料 // キャンペーン!!

当健康保険組合では、健康保持増進を目的として、コナミスポーツの施設利用料の補助を行っております。コナミスポーツは直営店・提携店合わせて日本全国に428店舗ある国内最大級の総合スポーツジムです。

施設利用料は下図のとおりで、当健康保険組合では利用料の平均75%の補助を行っております。

		施設利用料	個人負担額	健保補助額
直営店	I	1,320 円/回	300 円	1,020 円
	II	1,760 円/回	400 円	1,360 円
	III	2,090 円/回	500 円	1,590 円
	IV	2,420 円/回	600 円	1,820 円
提携店		880 円/回	200 円	680 円
		1,210 円/回	300 円	910 円
		1,540 円/回	400 円	1,140 円
		1,870 円/回	500 円	1,370 円
		2,200 円/回	600 円	1,600 円
		2,860 円/回	800 円	2,060 円



提携施設はこちらからアクセスしてください。

直営・提携先一覧 直営店一覧 提携店一覧

最近ではテレワークの推進により、運動不足による体力低下や生活習慣病の発症が増えてきています。意欲的な運動は、健康保持増進、ストレス解消、免疫力向上による感染症予防にも役立ちます。この度、コナミスポーツとのコラボ企画を次のとおり実施しますので、この機会にぜひ、継続的な健康保持増進にお役立てください。

キャンペーン期間

2022年
5月1日(日) ~ 6月30日(木)

キャンペーン内容

会員証発行手数料 1,100円 → **0円** 入会した日の施設利用料無料

すでに
会員の方は、
紹介特典が
あります。

KONAMI SPORTS CLUB

新規 あなたの「始める」を応援します!
会員登録キャンペーン
のご案内

※すでに会員の方および電話による会員証郵送発行は対象外となります。

会員証発行手数料
通常 1,100 円(税込) → キャンペーンにより **無料!**

さらに!
新規入会当日に限り **施設利用料無料!** ※
※新規入会当日の1回のみに限ります。

！ スポーツクラブだけじゃない!?

ライフサポートサービスのご案内

コナミスポーツクラブの会員証で、国内外の宿泊施設、ゴルフ場、遊園地、英会話スクール、人間ドック、ベビーシッター、訪問介護など、日常の様々なシーンに役立つ **約6,000メニュー** が **優待利用** いただけます。

QRコードを
チェック!

ライフサポートサービスの
詳しい情報はこちら

お友達やご家族、大切な方と
コナミスポーツクラブを楽しもう!

紹介特典

コナミスポーツクラブ会員からのご紹介で入会すると **ご紹介者様**、**ご入会者様**
に **デジタル商品券 1,000 円分** をプレゼント!!

3つの
紹介方法

① 一緒に店頭で ② チラシ(受付で配布)を渡して
③ LINEで

紹介特典
の詳しい情報はこちら

※新規に、コナミスポーツクラブのフィットネス会員(月会費プラン)、大人スクール会員、運動塾会員に入会される方が対象です。※紹介特典の適用には一部対象外の施設がございます。※再入会、都度利用プランから月会費プランへの変更、および、カルチャースクールへの入会は対象外です。※コナミスポーツクラブ商品券は、コナミスポーツクラブ内で会費以外のお支払いに使用できるデジタル商品券です。残高や有効期限等は、メンバーサービス上で確認が可能です。※WEB入会は、法人会員、大人スクール会員、運動塾会員は対象外です。店頭にてお手続きをお願いいたします。



衛生管理の取り組み

(安心・安全な環境で、健康にあり続けるために。)

運動する場所だから、安心して通っていただけるために、これまで実施してきた除菌や清掃をより強化し徹底して行います。

詳しい取り組みはこちら



ご不明な点はお電話、またはホームページからお問い合わせください。※受付時間に変更となる場合がございます。最新情報はホームページにてご確認ください。

コナミスポーツ
お客様ダイヤル

0570-000-573

受付時間 平日 10:00~18:00

詳細な情報はWEBをチェック!

コナミスポーツクラブ

健康保険法が改正されました

主な改正内容は次の通りです。

1

傷病手当金の 支給期間の通算化



従来は支給期間中に就労等で傷病手当金が支給されない期間があっても、支給開始日から**起算して**1年6ヶ月経つと支給終了でした。

令和4年1月からは支給開始日から支給期間が通算して1年6ヶ月になるまでの支給になりました。（令和3年12月31日時点で、支給開始日から**通算して**1年6ヶ月を経過していない傷病手当金が対象です。）



参考：厚労省リーフレット <https://www.mhlw.go.jp/content/12400000/000857062.pdf>

2

任意継続*の 資格喪失要件

※任意継続とは、退職後も引き続き当健康保険組合に加入できる制度のこと(最長2年間)



令和4年1月から本人の希望で任意継続をやめることができるようになりました。

ただし、資格喪失日（脱退日）は選べません。資格喪失日は資格喪失申請書が当健康保険組合に到着した日の翌月1日となります。

資格喪失申請書は当健康保険組合のホームページよりダウンロードしてご利用ください。

なお、任意継続の加入期間は最長2年間で変わりありません。

3

育児休業中の 保険料免除要件



令和4年10月からは従来の免除要件に加えて、月の途中で2週間以上の育児休業を取得した場合も、その月の保険料が免除されることになります。

また、賞与に対する保険料は、1ヶ月を超える育児休業を取得している人に限り免除されることになります。

保険証回収

令和4年2月14日に事務所が移転したことに伴い、4月1日付で健康保険証の一斉更新を行いました。

旧健康保険証の回収を行いますのでご協力の程よろしくお願いいたします。



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長

大野 裕



うつ病かもしれませんが、
どこで診てもらえば良いですか？



今年入社した男性です。入社してからというもの、何もできない自分に嫌気がさしています。毎日のように上司に怒られては、シヨックで仕事に集中できず、またミスを繰り返してしまいます。頼まれた仕事にミスがなかったか気になるあまり、休日でも仕事のことが頭から離れません。あまりのストレスで最近では、「もう会社に行きたくない。いつそ辞めてしまいたい」と思うようになりました。朝、目覚めても思うようにからだ動かせず、なかなか布団から出られません。そんな話を友人に相談したところ、うつ病かもしれないから心療内科へ行ってみてはとアドバイスされました。ストレスで病院に行くなんて考えもしませんでしたが、診察を受けてみた方が良いのでしょうか？



生活に支障が出るなら
まずは医療機関へ

思うように頭やからだ動かず、いつそ仕事を辞めてしまいたいとまで考えるようになっていたらつらるのは、さぞつらいと思います。このように、とてもつらい気持ちになったり、日常生活に支障が出てきたりしてきたときには、心療内科や精神科などの医療機関を受診されることをお勧めします。

心療内科や精神科というと身構える方もいますが、困りごとにとどのように対処すればよいかを専門家の医師と一緒に考え、必要があれば適切な薬を処方したりします。良い医療機関を上手に利用すればきっと役に立ちます。

良い医療機関を 選ぶための条件は？

良い医療機関かどうかの判断基準について聞かれることがあります。私は、医師と相性が合うこと、医師の説明が腑に落ちること、薬を処方し過ぎないことの3つが大事だとお話しています。

相性が良くないと、安心して精神的な悩みを相談することができません。相性の良い医師に治療を受けた方が治療成績が高いという研究報告もあります。医師の説明がわかるかどうか、大事なポイントです。今の医療制度では、時間をかけて話ができないことが少なくありません。



せん。ですから、短時間でもわかりやすく腑に落ちる説明を受けることができ、一緒に治療方針を考えていけるかどうかが大事になります。

その過程で薬を処方されることが一般的です。薬は、こころを軽くして問題に対処していく力を引き出す助けになるからです。しかし、薬には副作用もあります。ですから、最初から薬を出し過ぎず、効果や副作用について話し合いながら役に立つ薬と一緒に見つけていくような医師が安心です。

医師を決めた後は、次々と主治医を変えないことも大事です。不満を感じることもあるときには、そのことについて率直に医師と話し合うようにしてください。

こころの健康を 今すぐチェック!

病気は症状があらわれないままに進行し、気がついた頃にはもう手遅れというものも珍しくありません。年に一回の健診受診はもちろんですが、定期的なセルフチェックでからだの状態に気を配る習慣をつけましょう。

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
神経過敏に感じましたか?	0	1	2	3	4
絶望的だと感じましたか?	0	1	2	3	4
そわそわ、落ち着かなく感じましたか?	0	1	2	3	4
気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか?	0	1	2	3	4
何をやるのも骨折りだと感じましたか?	0	1	2	3	4
自分は価値のない人間だと感じましたか?	0	1	2	3	4

※大野裕ほか「厚生労働省科学特別研究事業 一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究」よりK6日本語版



このチェックで
わかるのは?

チェック!

過去30日間で上記のことがどのくらいの頻度でありましたか? 当てはまると思う数字に丸をつけてください。合計で5点以上は要注意。ストレスが高い状態にあります。

ストレス



予防のカギは

自分の状態を把握し行動を

仕事や日常生活のうえでストレスは避けて通れません。とはいえ、ストレスに適切な対処ができずに抱え込んでしまうと、いずれはメンタルに不調をきたしてしまいます。うつ病などに発展すれば回復は非常に難しくなります。そうなる前に、日頃から自分のストレス状態に気を配り、ストレスがたまってきたなと思ったら早めに対処することが大切です。3つのRを取り入れて上手にストレスを発散させてください。

ストレス発散のための 3つのR

Rest
(レスト)

休息、休養、睡眠を
しっかりとる

Relax
(リラクセス)

ストレッチや音楽
などで心身の緊張
をほぐす

Recreation
(レクリエーション)

運動や旅行などの
趣味娯楽で気晴らし
をする

職場環境や人間関係などでストレスを感じている場合は、その要因が解決できなければ、ストレスを発散させてもまた同じ問題に悩まされることになります。ストレスの原因はなにかを見極め、具体的な対処法を考えるようにしてください。その際、一人で悩むのではなく家族や友人、同僚など信頼の置ける人に相談しましょう。公的機関が無料の相談窓口を設けていますので、そちらを活用してもいいでしょう。相談することで自分自身の視野が広がり、これまで気づかなかった対処法が見つかるかもしれません。ストレスを受け流す



ことも大切ですが、正面から受け止めて行動することがストレス解消への近道となることもあります。

公的機関の相談窓口

支援情報ナビ (内閣官房)

<https://corona.go.jp/info-navi/>
困りごとに対する具体的な支援策を探せます



まもろうよ こころ (厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>
不安や悩みを相談できる窓口を紹介します



在宅勤務やデスクワーク、おうちで
くつろぐ時間など、思い立ったときに
できる『座ったままエクササイズ』。
適度に体を動かす習慣をつけて、体の
不調を防ぎましょう。

おうち
時間

仕事
の合間

に

座ったまま エクササイズ

運動指導・監修

健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子



ポイント

腰が痛い場合は…

腰が痛くなってしまう方は、少し前
傾姿勢にすると腰の筋肉がゆるみ、
やりやすくなります。無理のないよう
に行いましょう。



伸ばした足のつま先は、指を曲げて
も甲を伸ばしてもOKです。



もも前 ストレッチ たるんだお腹を改善！

左右20秒
1～2セットを

1日
1～2回

イスに横向きに腰かけ、背
もたれに手をそえて、やや体
を背もたれにゆだねるよう
にします。



2

イスの前側の足を後ろ
に伸ばし、空いている
手はイスかももに置いて
体を支えます。股関節
の前側を伸ばすよう
に、足をしっかりとス
トレッチ (20秒)。反対
向きに座って、逆側も
同様に行います。



効果

- 腸腰筋*をストレッチしてお腹のたるみ、腰痛やひざの痛みを予防・改善する効果があります。

*上半身と下半身をつなぐ、腰回りの深部の筋肉

- 足の動きを改善して歩行をスムーズにし、転倒の防止にもつながります。

動画も
CHECK !

エクササイズを安全に効果的
に行うために、動画で正しい
フォームをチェックしましょう。



鶏だんごの おかず味噌汁



1人分 ●カロリー: 158kcal
●塩分: 1.7g

鶏だんご&たっぷりきのこで食べごたえ◎
具材の旨味と栄養が溶け込んだ
ごちそう味噌汁です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

鶏むねひき肉	100g
酒	小さじ1
塩	ひとつまみ
すりおろししょうが(チューブ可)	小さじ1
片栗粉	小さじ2
生しいたけ	1個
しめじ	50g(約1/4株)
まいたけ	50g(約1/2株)
キャベツ	1枚
にんじん	1/4本
だし汁	500ml
味噌	大さじ2

作り方

- 1 ボウルに鶏むねひき肉とAを入れて、ねばりが出るまでスプーンでよく混ぜる **Point1**。
- 2 生しいたけは石づきをとって薄切り(軸も薄切り)、しめじとまいたけは手でほぐし、キャベツは2cm角、にんじんは細切りにそれぞれ切る。
- 3 鍋にだし汁を煮立たせ、1の肉だねをスプーンで丸めながら入れ、ふたをして火が通るまで中火で2～3分煮る **Point2**。
- 4 2の野菜とききのこを加え、やわらかくなるまで煮て、味噌を溶き入れる。

*冷蔵庫で1～2日保存できます。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

免疫サポートポイント

味噌などの発酵食品や、食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富なきのこは、腸内環境を整え、免疫機能改善に役立つ食材。さらに、きのこに含まれるβグルカンには、腸の免疫細胞に直接作用し、活性化させる効果があるとされています。

* * *



材料



Point1 豚ひき肉などに比べて鶏ひき肉はやわらかく、スプーンでもしっかり混ぜることができ、手も汚れません。



Point2 鍋にふたをして煮ることで、肉だんごにしっかり火を通すことができます。

♪ラクラク♪
リメイクレシピ

豆乳を加えて 鶏だんごの
クリーム煮に变身！



扶養からはずれるのは どんなとき？

被扶養者として認定されているご家族でも、就職したり収入が増えるなど状況が変わって被扶養者の条件を満たさなくなったときは、扶養からはずれます。被扶養者でなくなるときは、健康保険組合への届出が必要です。手続きは自動的に行われませんので、すみやかに手続きをお願いします。



ポイント

被扶養者となっても、収入などの状況が変化したときは、扶養からはずれることがあります。

ポイント

扶養からはずれるときは、保険証を返却し、手続きをしていただく必要があります。



扶養からはずれるケース

次のような場合は被扶養者の条件を満たさなくなるため、扶養からはずれます。

- 就職した
- 収入が年収130万円(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円)※以上になった
※月額108,334円(150,000円)、日額3,612円(5,000円)
- パート先などの勤め先の健康保険の被保険者になった
- 死亡した ● 離婚した ● 結婚して相手の扶養に入った
- 同居が条件の人と別居になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が少なくなった
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入します) など

被扶養者の条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 75歳未満であること
- 3親等以内の親族であること
- 配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属以外の人は同居していること
- 年間収入が130万円未満(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円未満)であること
- 収入額が、同居の場合は被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は被保険者の仕送りが収入を上回ること
- 国内に居住していること

扶養からはずれたときは手続きが必要です

手続きは自動的に行われませんので、会社のご担当者を通じて、すみやかに次の書類を健康保険組合に提出してください。

- 被扶養者(異動)届
- 健康保険証(扶養からはずれる人の分)

*限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて提出してください。

扶養からはずれた後は保険証を使用できません

加入者の医療費の7割または8割は健康保険組合が負担しており、みなさまからご負担いただく保険料から支払われています。扶養からはずす手続きをしないと余分な出費が増えて、保険料が上がる要因にもなります。

扶養からはずれる状況になった後に健康保険組合の保険証で病院にかかったときは、資格を失った時点までさかのぼり、健康保険組合が負担した医療費を返納していただきます。

気道異物 除去

食事中に食べ物が気道に詰まって息ができなくなった状態を「気道異物による窒息」といい、患者に意識がある場合は、すみやかに異物除去を行うことが重要です。

窒息のサイン

のどに異物が詰まると、親指と人差し指でのどをつかむような仕草をして、苦しい状態を示そうとします。このような「窒息のサイン」に気づいたら、まずは「のどが詰まった？」などと呼びかけて反応をみましょう。

反応がない場合

患者に呼びかけても反応がない場合は、心停止に対する心肺蘇生の手順を開始します。救助者が一人だけの場合はまず119番通報し、AEDが近くにある場合は自分で取りに行ってから心肺蘇生を開始します。

餅がのどに詰まったら

背部叩打法を行ってください。口の中に餅が見えたら、かまれないように注意しながら指で口を開いて餅をつまみ出してください。

餅が詰まったままで反応がなくなったら、直ちに心肺蘇生をしてください。心肺蘇生を続けながら救急車の到着を待ちましょう。

反応がある場合

救助者が一人だけの場合は、119番通報する前に異物除去を行います。異物除去には「腹部突き上げ法」と「背部叩打法」がありますが、可能であれば「腹部突き上げ法」を優先してください。ただし、患者が妊婦や乳児の場合は「腹部突き上げ法」は行わず、「背部叩打法」のみ行います。

1 腹部突き上げ法 ※妊婦や乳児にはNG

- ① 患者の後ろに回ってウエスト付近に手を回す
- ② 一方の手で「へそ」の位置を確認する
- ③ もう一方の手で握りこぶしを作り、親指側を患者の「へそ」の上方で、みぞおちより十分下方に当てる
- ④ 「へそ」を確認した手で握りこぶしを握って、素早く手前上方に向かって圧迫するように突き上げる
- ⑤ 救急隊に「腹部突き上げ法」を実施したことを伝えるか、すみやかに医師の診断を受けさせる



2 背部叩打法

大人の場合

- 患者の頭を低くし、後ろから手のひらの付け根で、左右の肩甲骨の中間あたりを力強く何度もたたく



幼児の場合

- すばやく抱きかかえるか太ももで支え、頭を低くして手のひらの付け根で背中をたたく



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入力してください(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

1	2		3		4		5		
					A				
6			7						
			E						
8		9			10				G
		11		12					
				C					
	13					14			
			B						
15				16	17			H	
18			19						20
			F						
21					22				

タテのカギ

- 1 首に巻いてヌクヌクね、手編み?
- 2 しーっ、彼の前でその言葉はNGよ
- 3 囲碁や将棋の試合は「対決」でなし
- 4 ホウキではいて、コレに取る
- 5 PCの画面を上下左右にスライド
- 9 「新年を祝う」意味を二字熟語で
- 12 草木も眠る〇〇〇〇時。
幽霊さんは眠くない?
- 13 初々しかった頃。〇〇〇〇忘るべからず
- 14 地階も、ホウ素も、プロバスケも
- 15 コレをまぶせば、安倍川餅
- 17 「ふたこぶ」の方が乗りやすそうね
- 19 きっと来る?ほんとに来る?笑う門に
- 20 ベットにするなら、餌は悪夢かしら

ヨコのカギ

- 1 椎名林檎さんの歌唱テク。
タンクトリルとも
- 4 ナイトやビショップの駒があります
- 6 h=時間、s=秒、m=?
- 7 船の重り。揚げて出航だ
- 8 何がアートじゃ、ウチの堀だぞ!
- 10 ジブリアニメ、となりの、なーに?
- 11 Vサインが表すもの
- 13 人差し指のこと。〇〇〇〇が動く
- 14 コンクリートジャングルに林立
- 15 昨日の敵は〇〇〇の友
- 16 車に、バックやサイドやドア
- 18 縁起をかついで「ありの実」とも
- 19 ボクシングで、肘を曲げ側面からパンチ
- 21 エンゲージリングが証しです
- 22 ベートーベン「歓喜の歌」の俗称

ヒント 腸内の善玉菌、悪玉菌、日和見菌のバランスが重要

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---



©ファーストトラック

BMX 中村 輪夢さん

毎日違う刺激を得られるのが BMXの魅力

同じ技やルーティンはやらない

父が元BMXライダーで、BMXショップの経営もしているのですが、その影響で3歳頃から自然にBMXに興味を持ち始めました。小学校の頃はサッカーや水泳、体操などもやっていましたが、BMXの大会に出ることが次第に増え、小学校の高学年になる頃にはBMXだけに絞りました。14歳のとき、海外ライダーも参加するGS Shock Real toughnessと

いう大きな大会で優勝したことをきっかけに、プロの世界でやっていこうと決めました。翌年に初出場した世界選手権で7位に入賞できたことも、プロでもやっていけるという自信につながりましたね。

大会では、自分や誰かが以前やった技やルーティンはやらないようにしているのですが、そのために普段の練習も日々試行錯誤しています。毎日違うことの連続で、刺激がある。これがBMXを続けている一番の理由ですね。BMXをしていたお

かげで世界中に色々なつながりも出来ましたが、それも刺激のひとつです。

東京オリンピックを経験して

オリンピックは国を代表する大会なので、当然すごいとは思っていたのですが、実際に出場して、予想していたよりもはるかに大きな影響力、注目度があったことを感じました。プレッシャーも他の世界大会と比べても大きく、今振り返ると「勝ちたい」という気持ちよりも「勝たなくてはいけ



©Naoki Gaman / ファーストトラック

Profile

なかむら・りむ

2002年、京都府京都市出身。父の影響で3歳からBMXに乗り、5歳で大会に初出場。小学校高学年になると全ての大会のキッズクラスで優勝、中学生でプロに転向する。2015年にアメリカで行われたRECON TOURにおいて13〜15歳クラスで優勝、世代別の世界一となり、その後もX Gamesなどトップレベルの大会で世界の強豪を相手に活躍。東京2020オリンピックではBMXフリースタイル男子パークにおいて5位入賞。

2019年にワールド杯の総合チャンピオンになれましたが、もう一度、世界一になることが今の目標です。ワールド杯、X Games、Simple Session、どれかで優勝することですね。そして、パリ五輪でのリベンジ。パリ五輪に向けたポイント獲得のためのワールド杯が今年からはじまるので、そこに向けて練習あるのみです。応援よろしくお願いします！

もう一度、世界一になる

健康面で気をつけているのは、野菜をあまり食べない分、フルーツでビタミンを摂ること。バナナ・いちご・アサイー・プロテインをスムージーにして毎朝飲んでいきます。大好きなアサイーで鉄分たっぷり(笑)。睡眠もしっかり8、9時間以上はとるようにしていますね。練習での筋肉痛を残さないよう、銭湯やサウナに行ったりもします。

オリンピックでBMXに興味を持ってくださった方も多いと思いますが、まずは楽しむことと、きちんと段階を踏んでケガをしないように取り組んでもらえたらと思います。いきなり技をやるうとして痛い思いをしてしまい、辞めてしまつ方も多いので、BMXを長く楽しんでもらえたらうれしいです。