

岩谷産業健康保険組合

健保ニュース

ご家庭に持ち帰ってみなさんでお読みください

2021.10

No. **130**



- ケガ ●病気
- 悩み ●育児
- 介護

などのご相談は

ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 携帯電話もOK!

0120-929049

○ 医師や各分野のエキスパートがご相談にお答えします ○

相談料・通話料無料
プライバシー保護を
厳守いたします

2020年度

決算のお知らせ

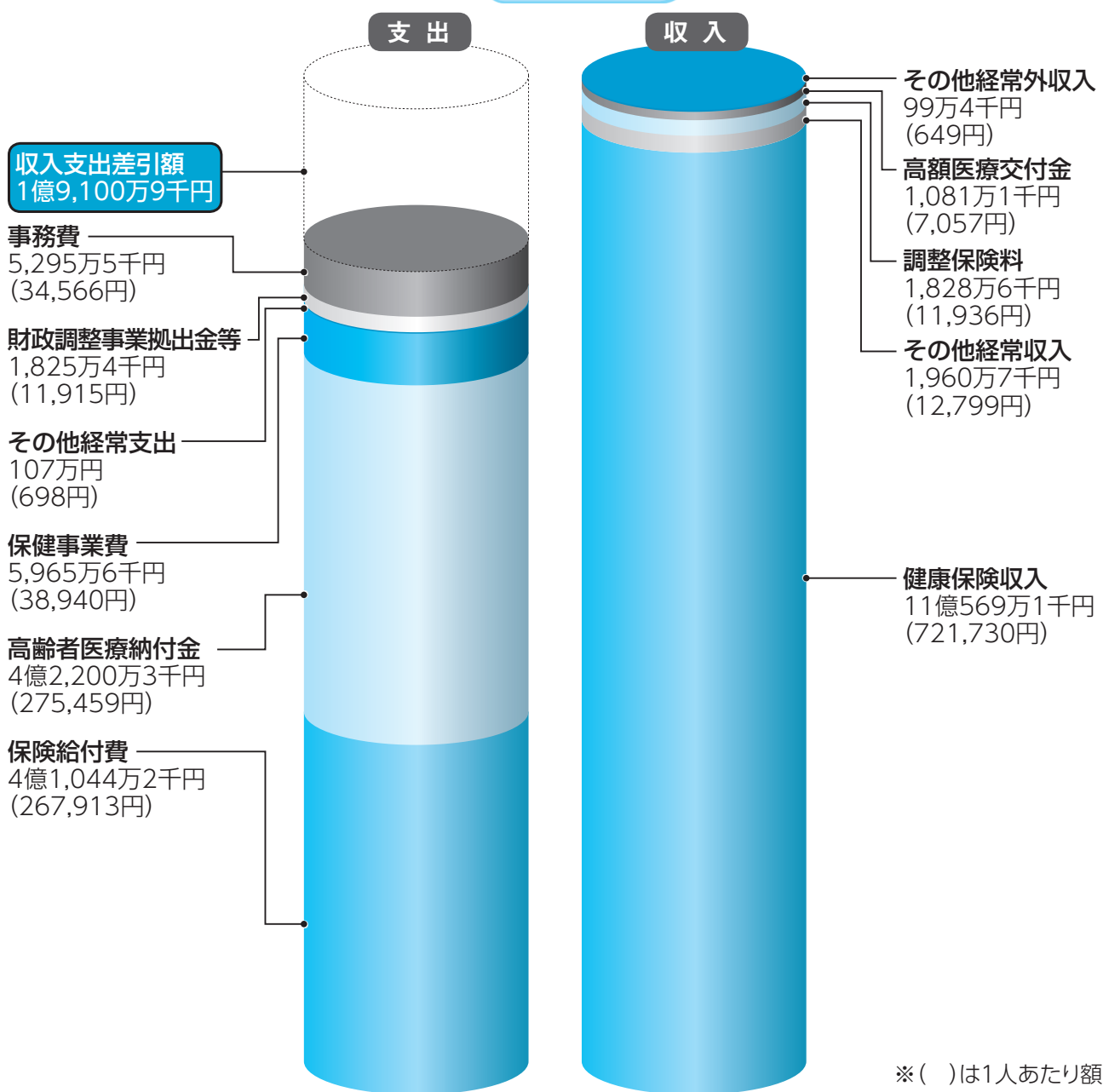
経常収支1億7,917万2千円の黒字に

当健康保険組合の2020年度収入支出決算ならびに事業報告が、7月8日に開催された組合会において承認され、近畿厚生局に提出しましたので、その概要についてご報告します。

経常収支は、新型コロナウイルス感染症の影響で、保険給付費や高齢者医療納付金等の大幅な減少により、黒字となりました。

収支差引額1億9,100万9千円については、1億9,097万6千円を別途積立金へ、3万2千円を財政調整事業繰越金として処分しました。

健康保険



支出合計 9億6,438万円
(1人あたり額 629,491円)

経常支出 9億4,612万6千円

収入合計 11億5,538万9千円
(1人あたり額 754,170円)

経常収入 11億2,529万8千円

2020年度 決算データ

被 保 険 者 数	1,508名（男性1,136名 女性372名）
平均標準報酬月額	565,471円
総標準賞与額	38億9,700万9千円（年間合計）
平均年齢	40.18歳（男性42.25歳 女性33.95歳）
被扶養者数	1,866名
一般保険料率	80/1000（事業主42.0/1000 被保険者38.0/1000）
介護保険料率	16/1000（事業主8.534/1000 被保険者7.466/1000）

[2020年度末現在]

主な事業報告

- 人間ドック** ……35歳以上の被保険者を対象に実施。40歳以上の方は特定健康診査として実施
- 特定保健指導** ……生活習慣改善のため、各種支援プログラムを実施
- 歯科健診** ……各事業所単位で希望者を対象に実施
- 被扶養者健診** ……40歳以上の被扶養者を対象に特定健康診査として実施
- H P 運 営** ……webサイトによる保健事業等の広報を実施
- 「健保ニュース」** ……年2回、全被保険者に配布
- 「家庭の健康管理カレンダー」** ……全被保険者に配布
- 医療費のお知らせ** ……年2回、該当者に配付
- ジェネリック医薬品の利用促進** ……薬剤差額通知を年2回該当者に送付
- 月刊誌「赤ちゃん和妈妈」** ……新生児誕生の家庭に送付
- ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング** ……電話による心身の健康相談ならびに面談カウンセリングを実施
- 健康相談室** ……大阪・東京両本社において健康相談と健診結果フォローのため、健康相談室を開設
- 「社会保険の知識」** ……新規加入者に配付
- 常備薬の斡旋(委託)** ……全被保険者を対象に実施
- そ の 他** ……禁煙支援事業として禁煙外来補助制度、若年層婦人科健診補助、活動量計の貸し出し、など

介護保険

介護保険は、介護が必要になったときに安心して生活ができるよう社会全体で支える制度です。健保組合は事業主とおもに40歳以上の被保険者のみなさんから介護保険料の徴収を行い、介護保険の事業運営に協力しています。

2020年度の決算は右記のとおりとなりました。収支差引額166万7千円については、全額を準備金に積み立てました。

収入決算額 1億4,622万5千円

支出決算額 1億4,455万8千円

収支差引額 166万7千円

被扶養者の
みなさん

今年の健診は受けましたか？

その受けない理由は 後悔につながります



健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。ご自身のため、そしてご家族のためにも、何かとせわしない毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。

健康だから、
受ける
必要ないわ



自分では
わかりません

病気について、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。

そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院
してるから、
診てくれて
いるはずよ



それは
誤解です

通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらえているかどうかはわかりません。

健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つかっていない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

病気が
あったら…、
怖いじゃない



放置する
ほうが
怖いです

本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにすることのほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。

不安を感じながら毎日を過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

忙しくて、
そんな時間
ないわ



将来の
時間のことも
考えましょう

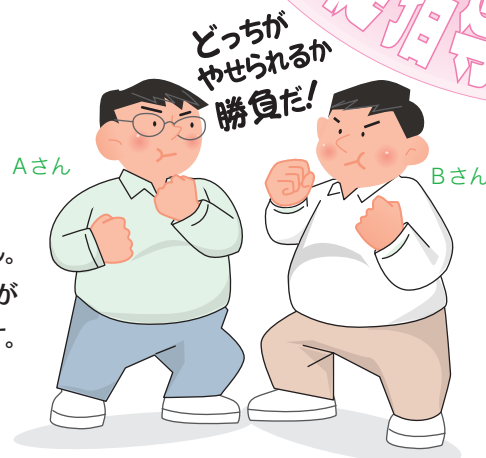
健診にかかる時間は、1年のうちでたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることになります。

健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けておきましょう。

1人でチャレンジは失敗しやすい…

特定保健指導に参加で 効果も意欲もアップ

これまでの生活習慣を改善することは、思うほど簡単なことではありません。もっとも大切なことは継続することですが、1人でチャレンジすると目標が高すぎたり、途中でモチベーションが低下したりと、続きにくいのがネックです。その点、特定保健指導ならサポートがあるためおすすめです。



1人でチャレンジすることにしたAさん

やるからには結果を出したいので、「3カ月で-10kg」を目標に設定。運動は苦手なため、食事制限のみで生活習慣改善をスタート。



初日

「-5kg」と、自分でも驚く結果になった。うれしくなって、自分へのご褒美についで我慢していた反動でたくさん食べてしまった。



1カ月後

気づいたら、以前と同じ量を毎日食べている。体重も、スタート時に戻ってしまった。しかし、やせ方はわかっているのに焦りはない。



2カ月後

食事制限を再開したが、今回は思うように体重が減らず、生活習慣改善をやめてしまった。来年の健診までには…と思っている。



がんばり
ましょう

3カ月以降

特定保健指導に参加することにしたBさん

※積極的支援の場合

初回面談。もう少しできると思ったが、保健師のアドバイスで確実に達成できそうな「3カ月で-3kg」を目標に設定。毎日10分多く歩くこと、腹八分目にすることを約束した。



こんなことでやせるのか不安だったが、続けていたら「-1.5kg」になった。保健師に結果を報告したら、とても喜んでくれた。もう少し歩く時間を増やしてみよう。



歩く時間を増やしてみたが、思うように体重が減らなくなってきた。保健師に相談したら、停滞期だからいずれまた減るようになるとのこと。安心したので続ける。



停滞期を脱した後は、順調に体重が減っていき、結果的に目標を上回る「-4kg」になった。今後も続け、来年の健診では特定保健指導の対象にならないようにしようと思う。



よく
できました！



私は、変幻自在の抗体隊長レイ
ディ・コー! 一度戦った敵は、
決して見逃しませぬ!



体の防衛システムを、
あなたが手助けしよう!

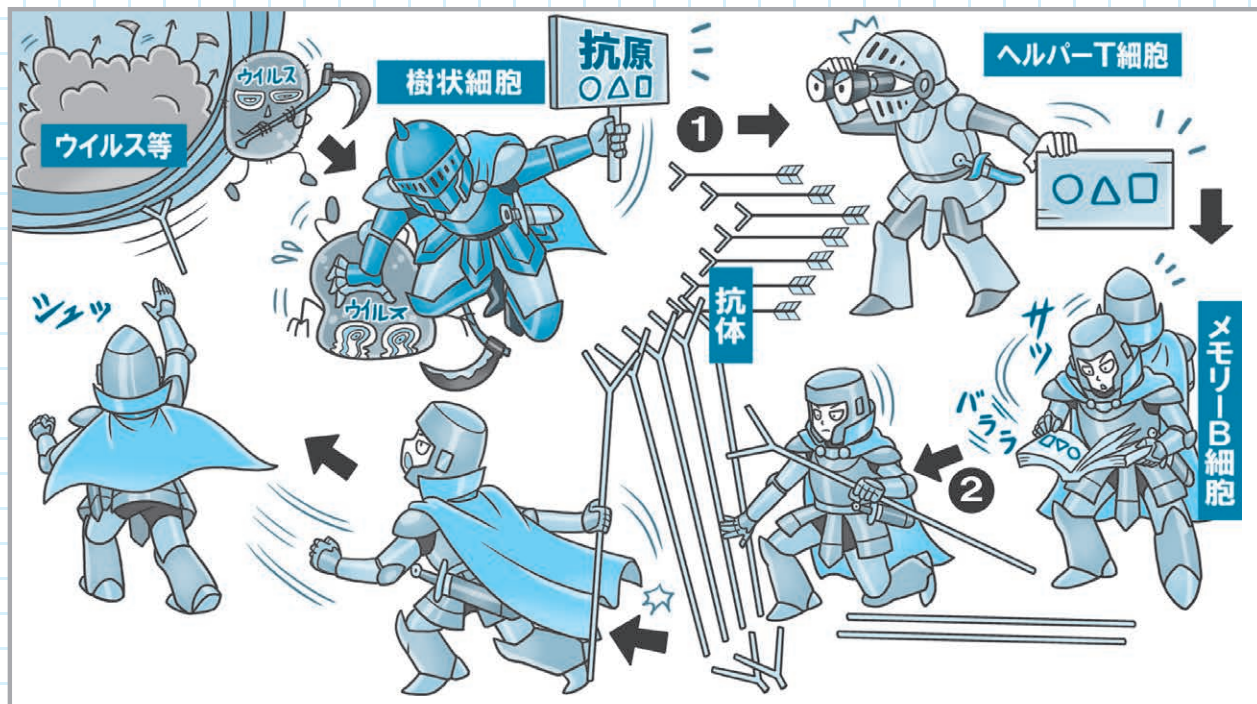
抗体が免疫細胞をサポートし、 しつこく侵入してくる異物から 体をマモール!

監修 ■ 河本 宏 (京都大学ウイルス・再生医科学研究所教授)

人体は、常に各種の外敵にさらされています。それが病気の原因にならないよう、何重もの防衛システムが働いて、健康を守ってくれているのです。その邪魔をしないために、私たちにはどんな手助けができるか考えてみましょう。今回のテーマは、ワクチンなどの効能解説でよく耳にする「抗体」の働きについてです。

敵の特徴を記録し、二度目からは一気に撃破する抗体システム

人体に侵入して免疫反応を引き起こす異物(ウイルス・細菌・毒物など)を**抗原**と呼びます。そして**抗体**とは、体内に入ってきた特定の抗原を排除するために作られるたんぱく質のこと(別名「免疫グロブリン」)。感染を防ぐために、血液中の免疫細胞を助けて働きます。抗体は、基本的にはアルファベットのYのような形をしています。



異物が体内に侵入すると、免疫細胞の一種である**樹状細胞**などがそれを食べ、抗原の特徴を細胞表面に掲げます(抗原提示:上図①)。知らせに気づいた司令官役の**ヘルパーT細胞**が**B細胞**に命令を出し、抗体が作られ始めます(上図②)。

抗体は、特定の抗原に効くよう設計されたオーダーメイドの「武器」です。なじみのない異物が入ってき

たときには少量の抗体しか作られませんが、B細胞の一部が記録係(**メモリーB細胞**)となり、次に同じ抗原が侵入した際には、有効な武器がただちに大量生産されます。

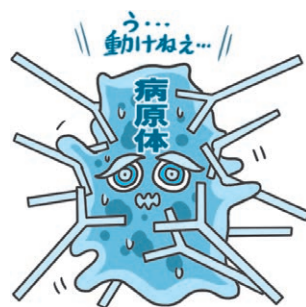
このしくみをあらかじめ発動させ、対象の病原体などが初めて体に侵入してきたときから撃退を可能にするのが、**ワクチン**(予防接種)の考え方です。



抗体の役割は、 主なもののだけで4つあります

中和作用によって ウイルスなどの働きを阻止

抗体が抗原にくっつくことによって、ウイルスが標的の細胞に接触するのを邪魔したり、細菌の出した毒素を無力化したりします。この働きが「中和作用」と呼ばれます。



異物を食べてしまう働きを強化 オプソニン効果

血液中の貪食細胞（マクロファージや好中球など）には、異物を食べてしまう働き（貪食）があります。抗体が細菌などの異物に結合して貪食を活性化するのが「オプソニン効果」というもの。オプソニンとは「味付け」という意味で、異物に味付けをしたかのように貪食細胞が「食欲」を増す面白い現象です。



ウイルスに感染してしまった細胞は 目印をつけてやっつける

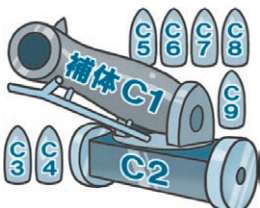
ウイルスが細胞に入り込んでしまうと、細胞は大きいので貪食細胞も食べるのができません。そこで感染細胞に抗体が結合して「目印」になります。これによってリ



ンパ球の一種である「NK細胞（ナチュラルキラー細胞）」などがパトロール中に敵を見つけやすくなり、感染細胞を効率よく破壊できるのです。

特殊なたんぱく質がサポートして 細菌などを破壊

血液中には、抗体をサポートするために「補体」と呼ばれる9種類のたんぱく質が存在します。細菌が体内に侵入して抗体がとりつくと、9種類の補体が次々と活性化して抗体に結びつき、細菌の細胞壁に穴をあける能力が発動します。細胞壁を破られた細菌は溶けたように消滅してしまいます。同様に、ウイルスに感染した細胞を破壊することもできます。



マモール騎士団の 邪魔をしちゃ



喫煙は、呼吸器疾患だけではなく、全身のさまざまな病気の発症率や重症化率を上げるといわれています。そのわけは、たばこの煙に含まれる一酸化炭素などの有害物質によって、血液中の免疫細胞の数が減り、活性も弱まってしまふからです。免疫細胞が弱体化すると、それをサポートする抗体の働きも低下します。喫煙習慣のある人は、できるだけ早く禁煙に努めましょう。



箱根旧街道石畳

(須雲川自然探勝歩道)

箱根旧街道は江戸時代の箱根越えの道。
すねまでつかる泥道が石畳の道として整備され、今も一部が残っている。
急坂が多く、関所の検問もきびしいため、箱根は「東海道第一の難所」といわれた。
江戸時代の旅人に思いをはせながら石畳を歩いてみよう。

杉並木

江戸幕府によって箱根宿が造られた頃、旅人に木陰を与えようと植えられたもの。箱根旧街道には現在、樹齢360～370年余の杉が約400本残っている。(国指定史跡)

雨が降った後や
苔むした石畳は滑るので、
転ばないように注意して歩こう。



須雲川自然探勝歩道
元箱根付近



箱根町総合観光案内所 ☎0460-85-5700
神奈川県自然環境保全センター 箱根出張所
☎0460-84-9121

- 箱根登山鉄道で小田原駅から箱根湯本駅まで約15分。
- 箱根湯本駅から元箱根・箱根神社入口バス停まで旧街道経由のバスで約30～40分。
- 「芦ノ湖大観I.C.」または「箱根峠I.C.」から元箱根まで5～10分。



元箱根の第一鳥居の近くから坂を上がり、箱根旧街道(旧東海道)の杉並木を歩いていこう。30～40分ほどいくと甘酒茶屋がある。昔の風情が残る茶屋で一休みしたら、煙宿(はなせ)に向かってさらに歩こう。途中車道に出たりしながら1時間ほどいくと、煙宿一里塚に着く。道の両脇に土が盛りられ、頂上に標識樹が植えられている。日本橋から数えて二十三里目の塚だ。煙宿の町から50～60分歩くと鎖雲寺がある。ここには浄瑠璃や歌舞伎の演目「箱根靈験壁(かべ)仇討」に登場する勝五郎と初花の墓がある。須雲川自然探勝歩道はこの辺りまで。最寄りの「須雲川」バス停から帰路につこう。

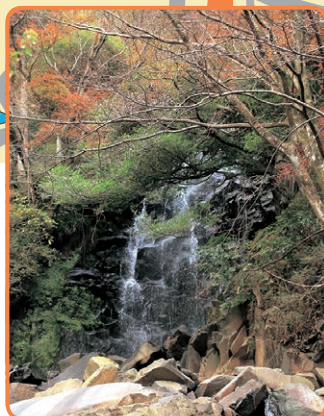
健脚者はさらに箱根湯本に向けて歩いてみよう。箱根湯本まで90分ほどかかるが、途中バス停がいくつかあるので、疲れたら無理をせずバスを利用しよう。

※元箱根からの下りのコースを紹介したが、箱根湯本から「須雲川」までバスで来て、元箱根まで登るのもよい。

A photograph of a large tree with vibrant orange and red autumn foliage. The tree's trunk is thick and light-colored, and its branches spread out, covered in dense, colorful leaves. In the foreground, there is a large, rounded mound covered in a thick layer of fallen, brown and orange leaves. The background shows more green trees, suggesting a park or forest setting. The entire image is framed by a thin orange border.



初花と勝五郎の墓といわれる比翼塚や初花の像が安置された初花堂がある。



畑宿から30～40分ほど歩く。神奈川県下最大規模の滝で、鎌倉時代は修験者たちの修行の場所だったと伝えられている。



江戸で奉公していたお玉が故郷の伊豆へ逃げ帰ろうとし、関所破りが見つかり処刑された。哀れんだ村人たちが近くこの池（なずなが池）をお玉ヶ池と呼ぶようになったという。



海賊船や遊覧船で、箱根園、箱根関所や恩賜箱根公園、大涌谷へのロープウェイ桃源台駅へ移動できる。

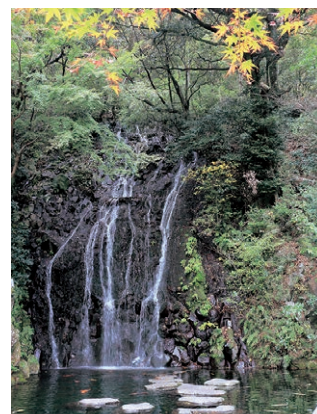
箱根海賊船
☎ 0460-83-6325
箱根 芦ノ湖遊覧船
☎ 0460-83-6351

ひとあし のばして
箱根の **清**めぐり

A wide waterfall cascading over a mossy rock face into a pool. The water flows in many thin, parallel streams, creating a soft, white spray at the base. The surrounding vegetation is dense and green, with moss covering the rocks.



旅館天成園の敷地内にある。滝の源流となっている湧水は、古くから「延命の水」として親しまれ、旅人にうるおいと活力を与えていた。



9

熱っぽいけど…
病院に行く時間
なさそうだなあ

市販薬じゃダメかしら？
駅前の薬局で
相談してみましょ

＼ OTC 医薬品を使って ＼

セルフメディケーション

かぜなどは、OTC 医薬品で
セルフメディケーションができますよ



セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。

OTC 医薬品（OTC：Over the Counter の略）とは、薬局などで医師の処方せんなしで購入できる医薬品のことで、病院にかかるほどの不調ではないとき、病院にかかる時間がないとき、病院がお休みのときなどのセルフケアに役立ちます。

セルフメディケーションの ポイントを教えて！

- 日頃から体力や抵抗力が落ちないように運動・食事・睡眠などの生活習慣に気を配る
- 年1回の健診、体重・血圧測定など、自分の健康状態を把握する
- 信頼できるかかりつけ医やかかりつけ薬局を見つけておく
- 軽い不調は OTC 医薬品と休養などでセルフケアする

どんなときにどんな OTC 医薬品が使えるの？

不調の例	使える OTC 医薬品の例
かぜの初期症状	ベンザブロックシ、パブロンエースなどの総合感冒薬
軽い発熱・頭痛	ロキソニン S などの解熱鎮痛薬
胃腸の不調	ガスター 10 などの胃腸薬
虫刺され、肌荒れ、痒み	ムヒアルファ EX などの外用薬
花粉症・季節性アレルギー	アレグラ FX などの抗ヒスタミン薬
目の疲れ	ロートクリア、サンテPC などの点眼薬

でも、OTC 医薬品は効き目が弱いんじゃない？



処方薬と同じ“スイッチ OTC 医薬品”もあります



“スイッチ OTC 医薬品”は、これまでは処方せんがないと手に入らなかった医療用医薬品から転用され、同一の有効成分を含んだ OTC 医薬品のことです。スイッチ OTC 医薬品の種類は増えていて、処方せんなしで購入できる医薬品の選択肢が広がっています。例えば、一部のかぜ薬に含まれる解熱成分イブプロフェンも医療用医薬品の成分です。

OTC 医薬品を購入する際は薬剤師や登録販売者に相談したり、製薬会社の相談窓口にお問い合わせ、症状に合ったものを正しく使用しましょう。服用中の薬がある人は「お薬手帳」を薬剤師に見せるなどして、のみ合わせを確認すると安心です。また添付説明文書をよく読み、症状が重い場合や長引く場合は、かかりつけ医を受診することも忘れないでくださいね！

レシートは大切に保管してください！

治療目的で購入した OTC 医薬品は医療費控除の対象になります。また、適用期限を 2026 年 12 月 31 日まで延長することとなり、税金の還付を受けられるチャンスも拡大しています。申告にあたってはレシートを保管しておく必要があります。



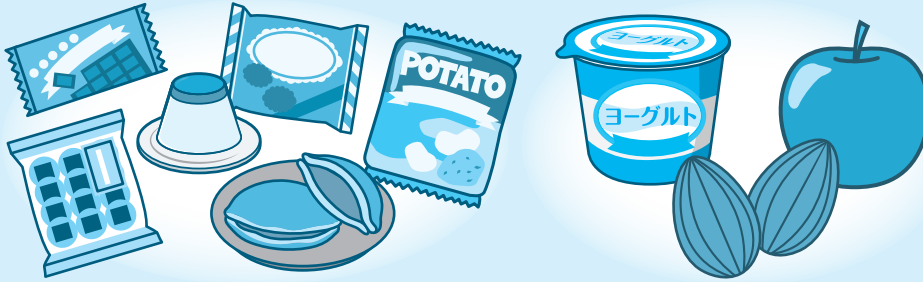
*** 医療費控除の詳細は、最寄りの税務署にお問い合わせください。**

在宅勤務の間食ルール

会社では人目を気にしてセーブできていた間食も、在宅勤務で家にいると人目がないため、間食に手が伸びがちです。在宅勤務生活を健康に送るために守りたい間食のルールを紹介します。

ルール1 気がついたら、お菓子の袋がカラになっていない？ 間食は1日200kcal前後を目安に

一般的に、間食の量が1日のエネルギー摂取量の10%以内であれば、栄養バランスが崩れないとされています。1日はほぼ家にいる場合のエネルギー必要量（18～64歳）は、男性が2,200～2,300kcal、女性が1,650～1,700kcal^{※1}。間食はこの10%以内の200kcal前後が目安となります。



お菓子 200kcal の目安^{※2}

- ミルクチョコレート（35g）・・・約 190kcal
- ソフトビスケット（40g）・・・約 200kcal
- ポテトチップス（35g）・・・約 190kcal
- 揚げせんべい（40g）・・・約 180kcal
- カスタードプリン（140g）・・・約 160kcal
- じゃがいも（70g）・・・約 200kcal

不足しがちな栄養素が補える間食^{※2}

- 加糖ヨーグルト（100g）・・・約65kcal
⇒ 乳製品はたんぱく質やカルシウムがとれる
- 無塩アーモンド（30g）・・・約180kcal
⇒ ナッツ類は食物繊維や良質の油がとれる
- りんご（150g）＊果物は1日200gまで・・・約85kcal
⇒ 果物は食物繊維やビタミン・ミネラルがとれる

※1: 日本人の食事摂取基準（2020年版） ※2: カロリーは「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」を参考

ルール2 仕事をしながらお菓子を食べていない？ 仕事机を離れ、休憩しながら食べる

仕事をしながら間食をすると、無意識のうちに食べすぎてしまいます。また、ながら食では間食をしても ON と OFF が切り替わりにくく、あまり気分転換ができません。間食をするなら仕事机から離れた場所で、休憩しながら食べましょう。



- お菓子は食べる分だけ、お皿に取り分ける。
- 味わって食べれば、適量で満足感が得やすい。
- 飲み物をいっしょにとると、食べるペースがゆっくりになり、食べすぎを抑えられる。

ルール3 甘いコーヒーや清涼飲料水ばかり飲んでいない？ 飲み物は甘くないものを基本に

1日1杯甘い飲み物を毎日飲みつづけると、糖尿病や心臓病のリスクが上がるという報告があります。また、甘い飲み物も間食に含まれるため、頻りに飲んでいるとすぐに間食の目安の200kcalをオーバーします。飲み物はお茶や水、甘くないコーヒーなどを基本にしましょう。



香りの高いコーヒーや紅茶、緑茶、ハーブティーなどは、甘くなくても口寂しさが紛れ、お菓子のながら食べを防いでくれる。

満足感と旨みたっぷり 高血糖予防レシピ

● Pick Up / まいたけ

糖質が少なく食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を抑える効果があります。旨み成分が多く、血中コレステロールの上昇を抑えるので、肉料理との相性抜群。かさが肉厚なものを選びましょう。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn01.html>

1人分
248kcal
食塩相当量 1.2g

まいたけポークハンバーグ

まいたけでかさ増しすることで、
ボリュームと旨みをキープしつつヘルシーに！

材料 (2人分)

まいたけ…………… 100g	しょうゆ…………… 小さじ 1
たまねぎ…………… 1/4 個 (50g)	豚ひき肉…………… 180g
パプリカ…………… 1/4 個 (40g)	食用油…………… 小さじ 1
塩…………… 小さじ 1/4	水溶き片栗粉……… 片栗粉小さじ 1/2
こしょう…………… 少々	＋水小さじ 1

作り方 ⏰ 約 20 分

- ① まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは 1cm 幅に切る。
- ② ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2 等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- ③ 熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で 1 分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で 8 分焼き、お皿に盛り付ける。
- ④ フライパンに残った汁に水溶き片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

スープに豆乳を使うことで
旨みと満足感アップ！

材料（2人分）

れんこん……………50g 水……………200ml
にんじん……………20g 豆乳……………200ml
チンゲン菜……………1株（100g） みそ……………小さじ2
ベーコン……………1枚（20g）

作り方 ⏰ 約15分

- ①れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。
にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。
れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で2～3分加熱する。

●Pick Up / チンゲン菜

βカロテンやビタミンC・Eが豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。



1人分
123kcal
食塩相当量 1.1g

柿チーズ

柿の甘さとクリームチーズの酸味は
相性抜群！

材料（2人分）

柿……………1個
クリームチーズ……………30g
牛乳……………小さじ1
ミント……………適宜

作り方 ⏰ 約7分

- ①柿は1/4個をみじん切り、残りをくし切りにする。
- ②ボウルにクリームチーズを入れゴムベラで滑らかにし、牛乳と混ぜ合わせる。①のみじん切りの柿を加えさらに混ぜる。
- ③②にくし切りの柿を加え、さっと混ぜ合わせて器に盛り、お好みでミントを飾る。

●Pick Up / 柿

活性酸素を取り除く働きのあるβ-カロテン、過酸化脂質の生成を抑える働きのあるビタミンCが豊富で、美容効果が期待できます。生で食べるとビタミンCを効率よく摂取できます。



1人分
99kcal
食塩相当量 0.1g

血糖値の乱高下を防いで、高血糖を予防！

糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

右記を参考に、日頃から血糖値の上昇を緩やかにする食生活を心がけましょう。

- お菓子やジュース、砂糖入りコーヒーなどを控える
- 食物繊維を多くとる
- 野菜を最初に食べる
- よくかんで時間をかけて食べる
- 食後に軽めの運動をする
- 朝食を抜かない

武士の健康術

元気の源は戦！島津義弘の巻

現代よりも過酷な戦国時代を生き抜いたリーダーは、どのように体や心を鍛えていたのでしょうか。「鬼島津」と恐れられた九州の雄、島津義弘の人生と健康術を紹介します。

家臣から愛され大往生 島津義弘プロフィール

薩摩の守護大名島津貴久の次男として生まれる。19歳で初陣を飾ったのを皮切りに「島津家の特攻隊長」として活躍し、勢力拡大に貢献した。「鬼島津」の異名から世紀末覇者のような強面イメージだが、実は家臣を大切に作る気配り屋さん。朝鮮出兵の際、日本軍は多くの凍死者を出したが島津軍はゼロ。義弘はすべての兵に自分と同じように暖かい部屋で寝食させたうえ、自ら火の見回りまでしたという。心優しい主に家臣も命がけて仕える。関ヶ原の合戦では、何百人もの家臣が犠牲となって、進退窮まった義弘を逃がした。隠居後は、学問の普及や交易に力を入れ、85歳の天寿を全う。殉死は禁じられていたが13人の家臣が後を追った。



※年齢はすべて数え年

義弘流健康術

医 元祖二刀流！ 名将 × 名外科医

戦で不可欠なのが戦傷者の治療。いまの外科治療にあたる金創^{きんそう}医術の奥義を習得していた義弘は、身分の隔てなくケガ人を治療し、優しい言葉をかけたという。戦力ダウンを防ぐ目的もあるだろうが、家臣の回復を自らの喜びとし、活力を得ていたのではないだろうか。



教訓

人も自分も喜ばせることで豊かな人生 GET じゃ

体 「戦」と聞けば シャキーン☆

晩年の義弘は1人で食事もとれないほど衰弱したが、家臣が『殿、戦でござる!』と叫ぶと、たちまちシャキッと起きて食事をしたという。人生に生きがいをもつことは心身によい影響があるといわれるが、義弘の生きがいは「戦」。猛将は最後まで猛将だったのだ。



教訓

心身を若々しく保つには生きがいをもつべし

癒 大好きなお茶 でリラックス

「武」のイメージの強い義弘だが、じつは教養の高い文化人。とくに茶道は千利休直伝で、隠居後も領民の茶会に参加するほど好きだった。お茶には免疫力を高め、気分をリラックスさせてくれるなどうれしい作用がたくさんある。ひょっとしたら合戦前も一服していたかも。

茶を飲むと集中力も高まるぞ



教訓

大事の前には一杯の茶でリラックスせよ

健康保険組合からの **お知らせ**

公告

- 4月の人事異動に伴い、当組合の選定議員（事業主選定）の交代が1名ありました。新議員は、栗山寛繁氏（総務人事部）です。
- 2020年度の収入支出決算ならびに事業報告が7月8日に開催された組合会にて承認されました。概要はP2・3に掲載しています。

ご協力ありがとうございました

厚生労働省の指導により毎年行っておりますが、9月初旬より健康保険上の被扶養者を有する被保険者に対し、「健康保険現況確認書」を送り、被扶養者の資格確認を行いました。ご協力、誠にありがとうございました。

データヘルス計画年次報告

健康保険法に基づく健康事業の実施計画「データヘルス計画」の第2期年次報告書を厚生労働省保険局へ6月末に提出しました。これにより当組合の保健事業活動がデジタル評価され、保険料にも影響することがあります。

話題の健康情報

2022年 1月から

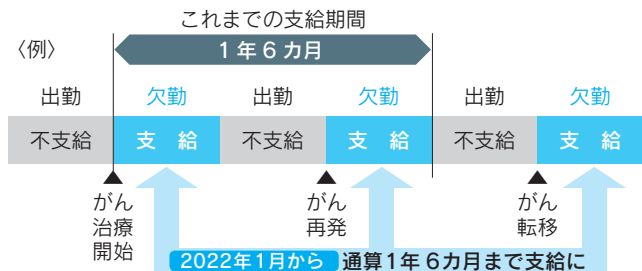
傷病手当金 任意継続被保険者が変わります

けがや病気で働けないときに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われます。

▶ 傷病手当金の改正

■ 傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6カ月を通算できるようになります。



▶ 任意継続被保険者の改正

■ 本人の申請による資格喪失が可能な

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになります。

■任意継続被保険者の標準報酬月額の変更

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職前の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低月額」が適用されていましたが、健保組合が規約を変更すれば「退職前の標準報酬月額^{*}」とできるようになります。

※ その他一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能

ラジオ体操 第3 二代目

ラジオ体操第3は、第1、2とともに実際に放送されていた体操です。

初代第3は1939年に国民の体力向上を目的として7年間放送されました。

1946年からは新たな二代目ラジオ体操第1～3が放送されましたが、戦後の不安定な社会情勢の中で1年半で放送中止となりました。

その後三代目（現行）ラジオ体操が放送されますが、第3は放送されず、まぼろしのラジオ体操と呼ばれています。

今回ご紹介するこの運動は、復刻された二代目ラジオ体操第3です。

特徴

1 体に負担のないよう、徐々に心拍数を上げ、終盤も徐々にクールダウンしていくプログラム構成

2 生活習慣病やうつ病の予防に効果が期待できる、運動強度が高めのラジオ体操

〔3分程度と短いので、生活習慣病予防のためにはウォーキングなどと組み合わせましょう！〕

指導・監修・実演：龍谷大学 教授 井上辰樹

ラジオ体操第3の流れ

自宅で手軽にでき、心身の健康維持におすすめの運動です!!

ラジオ体操第3を
始めます!

1 足踏み運動

元気よく
その場足踏み



2 脚の 屈伸運動

腕を振って
屈伸



3 足踏み運動 (1と同じ)

4 脚の屈伸運動 (2と同じですが やや深めに屈伸)

5 両足跳び運動



6 首を回す 運動

ゆっくり
首を回す



7 胸を開く 運動

腕を大きく回し
肩甲骨を
寄せるように
胸を開きましょう



8 体側を 伸ばす運動



9 体の前後屈運動

脚の間から
後方を見るように
前屈



10 体の回旋運動

脚をしっかり
横に開いて
体を回旋



11 跳躍運動

大きく
跳びます



12 足踏み運動 (1と同じ)

13 腕の屈伸運動

手を横、肩、
上、肩、前、
肩と曲げ伸ばし



14 足踏み運動 (1と同じ)

15 脚の屈伸運動 (2と同じ)

16 足踏み運動 (1と同じ)

ラジオ体操第3を
終わります!

ラジオ体操第3の動作は、第1、2と比べて難しくなっています。まず先生の解説動画を見ながらやってみましょう。



<http://doga.hfc.jp/imfine/taisou/21autumn.html>

実際にやってみましょう!
音楽に合わせてご家族で
ぜひやってみてください!



<https://www.youtube.com/watch?v=NZo4jQAzFDk&t=21s>

