

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

2020.10

No. **128**



- 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応えします ○

相談料・通話料無料
プライバシー保護を
厳守いたします

理事長就任のご挨拶



岩谷産業健康保険組合
理事長 高山 健志

被保険者並びにご家族の皆様方におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また、日頃から当健康保険組合の事業運営につきましてご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

このたび、役員改選に伴いまして理事長に就任いたしましたので、ご挨拶申し上げます。

現在、最大の問題になっている新型コロナウイルスの感染拡大については、未だ収束の兆しが見えない状況が続いており、その影響で一般的に保険料収入の減少が予想され、健保財政も厳しくなる見通しとなっています。

政府は経済の立て直しを含めた様々な対策を最優先で進めています。国民医療費が40兆円を超えている中、医療保険制度改革の進展も待ったなしの状態です。とりわけ団塊の世代が75歳に到

達し始める2020年以降、高齢者医療費の増加に伴い財政悪化が急速に進むと見込まれています。昨年から開催されている政府の「全世代型社会保障検討会議」では、現役世代をはじめ全世代が納得できる高齢者医療費の抜本的な負担構造の改革を進めることが急務となっています。

当健康保険組合でも後期高齢者支援金、介護納付金の負担が増加傾向にあり、国が進めるデータヘルス計画への参画など、様々な保健事業推進による医療費低減に取り組んでいます。

厳しい組合運営状況にはありますが、被保険者並びにご家族の皆様方の健康で安心な暮らしを支えるため、役職員一同全力を注いでまいる所存です。

引き続きご支援とご協力をお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

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、当組合の議員、理事の補欠選挙が行われました。新役員は下段に掲載しております。
- ◆令和元年度の収入支出決算ならびに事業報告が7月14日に開催された組合会にて承認されました。概要はP6・7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、8月中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7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。

健康保険組合 組合会

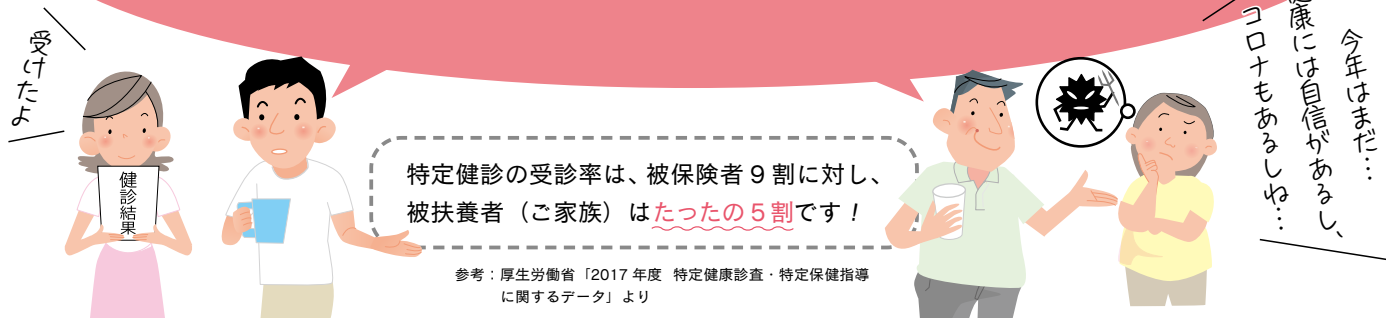
新役員・議員のご紹介

令和2年4月6日、補欠選挙の結果、理事長以下新役員・議員が就任いたしましたので、ご紹介します。

選定議員（事業主選定）			
議員および 役 職 名	氏 名 (所 属)	議員および 役 職 名	氏 名 (所 属)
議 員 理 事 長	高山 健志 (総務人事部)	議 員	内田 博文 (東京本社)
議 員 常 務 理 事	須原 豊 (健康保険組合)	議 員	橋口 隆一 (大阪本社)



もう、健診を受けた？



特定健診の受診率は、被保険者 9 割に対し、被扶養者（ご家族）は **たったの 5 割** です！

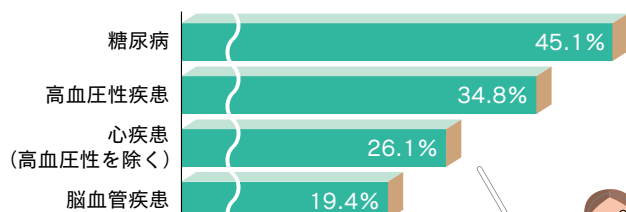
参考：厚生労働省「2017 年度 特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」より

なぜ 40 歳になると年に 1 回の健診が必要なの？

生活習慣病には 自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか？ 糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。

● 外来患者のうち **自覚症状がなかった** と回答した人



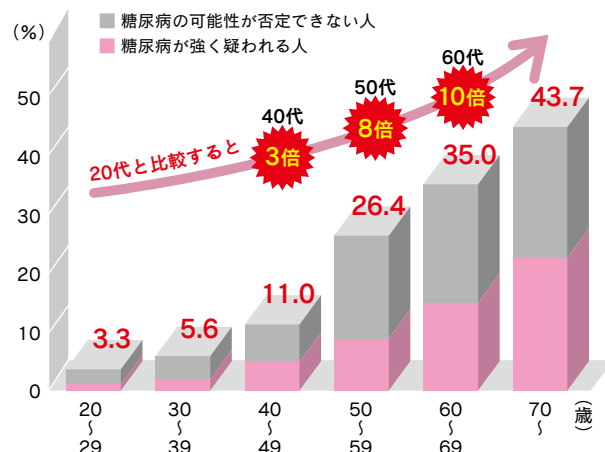
自覚症状がなかった患者のうち、**42.7%**が**健診で指摘**されて受診しています。

参考：厚生労働省「平成 29 年受療行動調査（確定数）の概況」より

病気のリスクは 年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

● 年代別・**糖尿病が疑われる人**の状況



参考：厚生労働省「平成 29 年国民健康・栄養調査報告」より

「コロナが怖い…」からこそ健診が大切です

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を自粛して健診の受診を控える人もいるかもしれません。新型コロナウイルスは、感染しても約 8 割は無症状や軽症で済む一方、約 2 割で重症化するとされています。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。

年に 1 回健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことで、新型コロナウイルスの重症化予防につながります。



メリット 特定保健指導

健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。

特定保健指導に参加して、健康を取り戻そう！



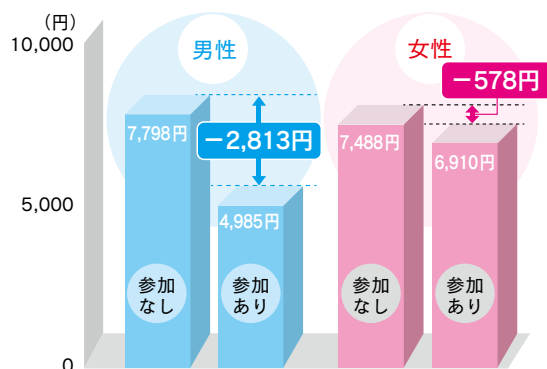
メリット 1

病気のリスクと医療費が減る！

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症が残ることもあります。



● 特定保健指導に参加した人は1カ月の医療費が低い



参考：健康保険組合連合会「特定健診受診者の医療受診状況と医療費に関する調査分析」特定保健指導実施有無別の1人当たり医療費（医科入院外）より（平成26年5月診療分）

メリット 2

専門家がサポート！



保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活習慣改善などのアドバイスが受けられます。

また、健診結果の見方や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

メリット 3

参加は無料！



費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。

特定保健指導に該当しなかった人も健診を受けたあとは、結果をよく確認しましょう！

異常なしだった人

前年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン！改善に向けて生活習慣を見直しましょう。

経過観察項目があったら

注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。

要再検査・要受診があったら

できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により体への負担や医療費を大幅に抑えられます。



※健診機関によって区分が異なる場合があります。

令和元年度

決算のお知らせ

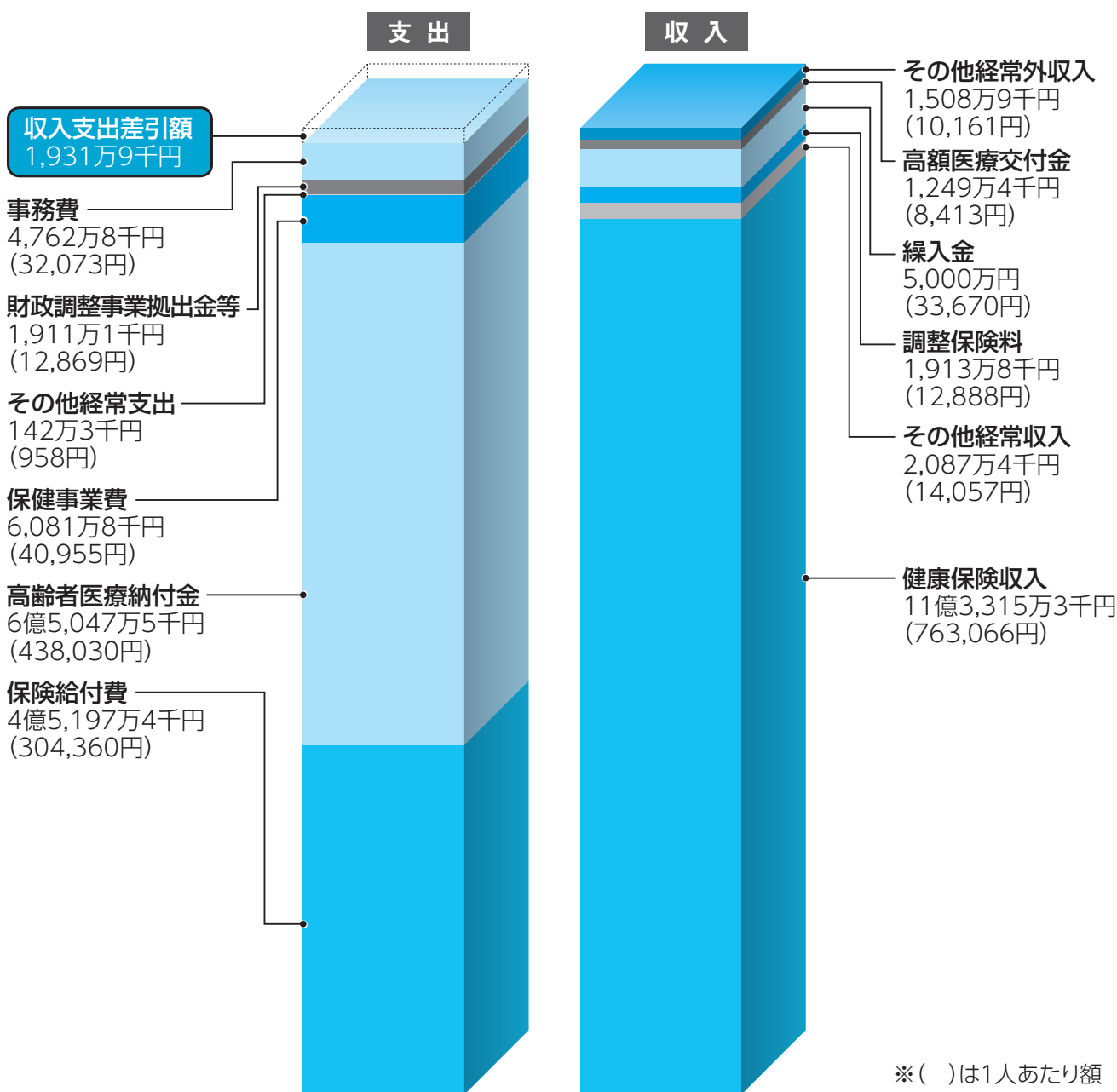
..... 経常収支5,829万1千円の赤字に

当健康保険組合の令和元年度収入支出決算ならびに事業報告が、7月14日に開催された組合会において承認されましたので、その概要についてご報告します。

経常収支は、高齢者医療納付金の増加により単年度赤字になりましたが、当初予算（9,710万7千円の赤字）より改善しています。令和2年度は黒字で予算化されています。

収支差引額1,931万9千円については、1,929万2千円を別途積立金へ、2万6千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 12億3,142万9千円
(1人あたり額 829,245円)

経常支出 12億1,231万8千円

収入合計 12億5,074万8千円
(1人あたり額 842,255円)

経常収入 11億5,402万7千円

▶ 令和元年度 決算データ

被 保 険 者 数	1,477名（男性1,129名 女性348名）
平均標準報酬月額	567,366円
総標準賞与額	38億1,228万1千円（年間合計）
平均年齢	40.11歳（男性42.01歳 女性34.15歳）
被扶養者数	1,880名
一般保険料率	85/1000（事業主44.5/1000 被保険者40.5/1000）
介護保険料率	12.5/1000（事業主6.667/1000 被保険者5.833/1000）

[令和元年度末現在]

▶ 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** ……生活習慣病改善のため、各種支援プログラムを実施
- 歯科健診** ……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
- 「けんぽニュース」** ……年2回、全被保険者に配付
- 「家庭の健康管理カレンダー」** ……全被保険者に配付
- 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)** ……全被保険者が対象
- その他** ……禁煙事業として禁煙コンテスト、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。

令和元年度の決算は右記のとおりとなりました。収支差引額442万7千円については、全額を準備金に積み立てました。

収入決算額 1億606万3千円

支出決算額 1億163万6千円

収支差引額 442万7千円



草木ダム展望台からの眺め。

わたらせ渓谷鐵道・神戸駅からスタート。無人駅だが、トロッコ列車運行時にはたくさんの方の乗降客でにぎわう。廃線となった旧足尾線で使われていた琴平トンネルを抜けると、木々の深さが一層増す。落ち葉を踏みしめながら遊歩道を元気に歩いていこう。

草木ダム展望台に着いたら、ダム湖百選にも選ばれた草木湖を眺めながらひと休み。さらに進んで富弘美術館を訪ねたら、来た道に戻り、今度はダムの上を渡って対岸へ渡ろう。

不動滝や童謡ふるさと館を見学しながら進むと、途中わらべ工房のあたりからはそびえたつ草木ダムを見上げることができる。

再び琴平トンネルを渡って神戸駅に戻る。秋のやわらかな日差しとノスタルジックな風景を楽しめるコースだ。

のどかな景色を眺めながら
わたらせウォーク
渡良瀬川にダム建設によってつくられた草木湖。
静かな山間の空気を満喫しながら
湖の周囲を巡るウォーキングに出発しよう。



群馬県
みどり市観光課

<https://www.city.midori.gunma.jp/kankoguide/>

JR桐生駅からわたらせ渓谷鐵道で約1時間

神戸駅

大正元年建造の駅舎は国の有形文化財に登録されている。トロッコ列車運行日には地場野菜などの販売が行われる。



列車のレストラン清流

神戸駅に併設された、東武日光線で活躍した特急「けごん」を活用したレストラン。うどんやそば、定食などをいただける。駅弁の予約販売もあり。

11:00～16:30

4月～11月は無休 12月～3月は月曜
(月曜が休日の場合は翌日)

0277-97-3681



やまと豚弁当

やわらかな豚肉と甘い味付けが特徴の人気の駅弁。わたらせ渓谷鐵道の路線を描いた特製手ぬぐい付。レストラン清流で購入できる。

1,100円(税込)



トロッコわたらせ渓谷号

大間々駅から足尾駅間を運行し、神戸駅にも停車する。窓ガラスのないオープンタイプの列車なので、さわやかな風を感じながら渓谷美を間近に楽しめる(窓ガラス付き車両もあり)。

紅葉シーズンは水曜のみ運休。

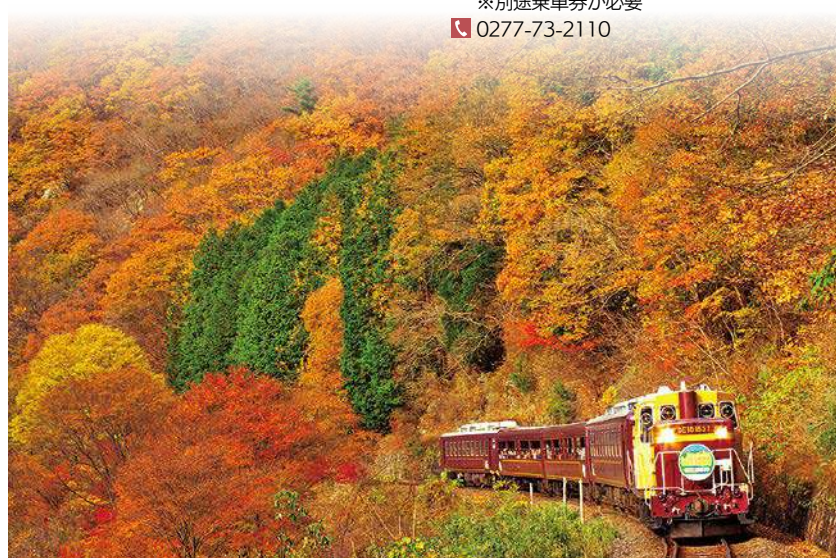
詳細はHP参照。 <https://www.watetsu.com/>

《整理券》大人(中学生以上) 520円

小人(小学生) 260円

※別途乗車券が必要

0277-73-2110



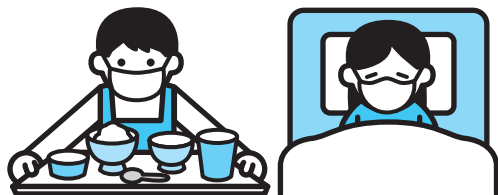


ルール

2

世話をする人は1人

看病や体調の確認、食事を運ぶなど身の回りの世話を
する人は感染のリスクが高いため、できるだけ
1人に限定します。ただし、持病（心臓や肺の病気、
糖尿病など）のある人、免疫力の低下した人、妊婦
は避けましょう。

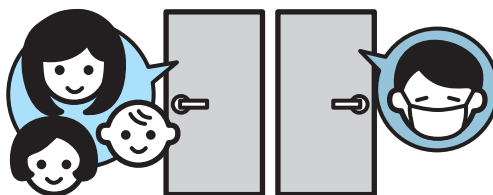


ルール

1

部屋を分ける

患者は家族とは別室で療養、共有スペースの使用は
最小限にし、食事も別室でとります。個室がなければ、
ほかの家族との距離を保つ、カーテンで仕切る、
寝るときに頭の位置を互い違いにするなどの工夫を
しましょう。



ルール

4

こまめに手洗い

帰宅したとき、患者と接したあと、ペットに触った
あと、トイレのあと、調理や食事の前、マスクを
外したあとなど、こまめに石けんで手洗いを。ノロ
ウイルス以外はアルコール消毒も効果的です。

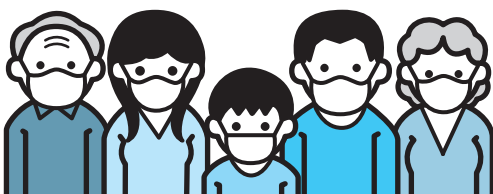


ルール

3

全員マスクを着用

患者や世話をする人を含め、家族全員マスクを着けて
過ごしましょう。新型コロナウイルスやノロウイルス
の場合、世話をする人が患者の部屋で使用するマスク
は、ほかの部屋に持ち出さないように。外すときは
マスクの外側に触れないように注意しましょう。



感染症の自宅療養



家族にうつさない！ 感染症にかかったときに守る

感染力の強い、新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロ
ウイルス。もしも、家族の誰かがかかってしまったら、ほか
の家族へうつさない対策が必要です。基本となる8つのルール
を覚えておきましょう。

8つの ルール

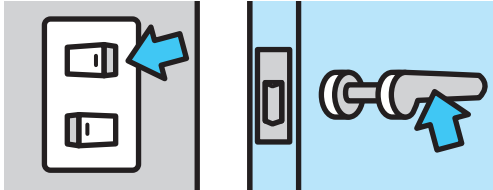


ルール

6

共用部分は消毒をする

トイレや電気のスイッチ、ドアノブなど、家族で共用する場所は、塩素系消毒液で消毒し、接触感染を防ぎましょう。新型コロナウイルスやノロウイルスは、患者の便からも排出されるので、トイレの消毒は念入りに。浴室は最後に患者が使用し、使用後に消毒を。

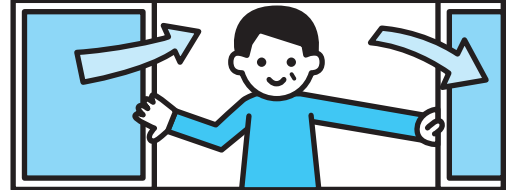


ルール

5

日中は換気を

日中は、定期的に窓を開け新鮮な空気と入れ替えを。新型コロナウイルス感染症は、換気をしない密閉空間が感染リスクを高めることが指摘されています。患者の居室だけでなく、居間など共有スペースも換気しましょう。

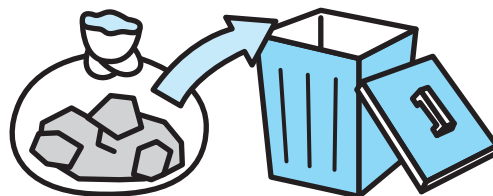


ルール

8

ごみは密閉して捨てる

患者が使用したティッシュやマスクなどはビニール袋に密閉して捨てます。ノロウイルスの場合、おう吐物の処理で使用した身支度一式、ぞうきんなどには消毒液をかけて捨てます。



ルール

7

汚れ物は手袋・マスクを

使用した衣類・寝具類などは、手袋・マスクを着けて洗濯を。ノロウイルスの場合、家族のものとは分けてバケツなどで水洗いしたあと、消毒液につけます。いきなり洗濯機で洗うことは避けましょう。



塩素系消毒液の 作り方

厚生労働省
パンフレット参照

新型コロナウイルスでアルコール消毒液がないときやノロウイルスの消毒の際には、家庭用の塩素系漂白剤を使用して作る消毒液が効果的。用途にしたがって濃度を選びましょう。ただし、手指には使えないので注意しましょう。

ノロウイルス

部屋や食器、リネン類などの消毒に

塩素濃度 200ppm (0.02%) 消毒液

家庭用の塩素系漂白剤 (6% 濃度) 10mL + 水道水 3L

新型コロナウイルス

共用部分の消毒に

塩素濃度 500ppm (0.05%) 消毒液

家庭用の塩素系漂白剤 (6% 濃度) 25mL + 水道水 3L

ノロウイルス

おう吐物などの
処理に

塩素濃度 1,000ppm (0.10%) 消毒液

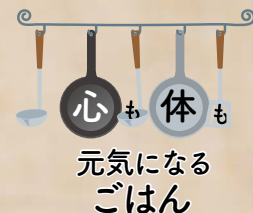
家庭用の塩素系漂白剤 (6% 濃度) 50mL + 水道水 3L

新型コロナウイルス

トイレ・洗面所の
清掃後の消毒に

※塩素系漂白剤に含まれる次亜塩素酸ナトリウムは、徐々に分解され、濃度が薄くなるので、ご注意ください。

糖質が気になるときのごはん



鮭とかぼちゃのクリーム煮

材 料 (2人分)

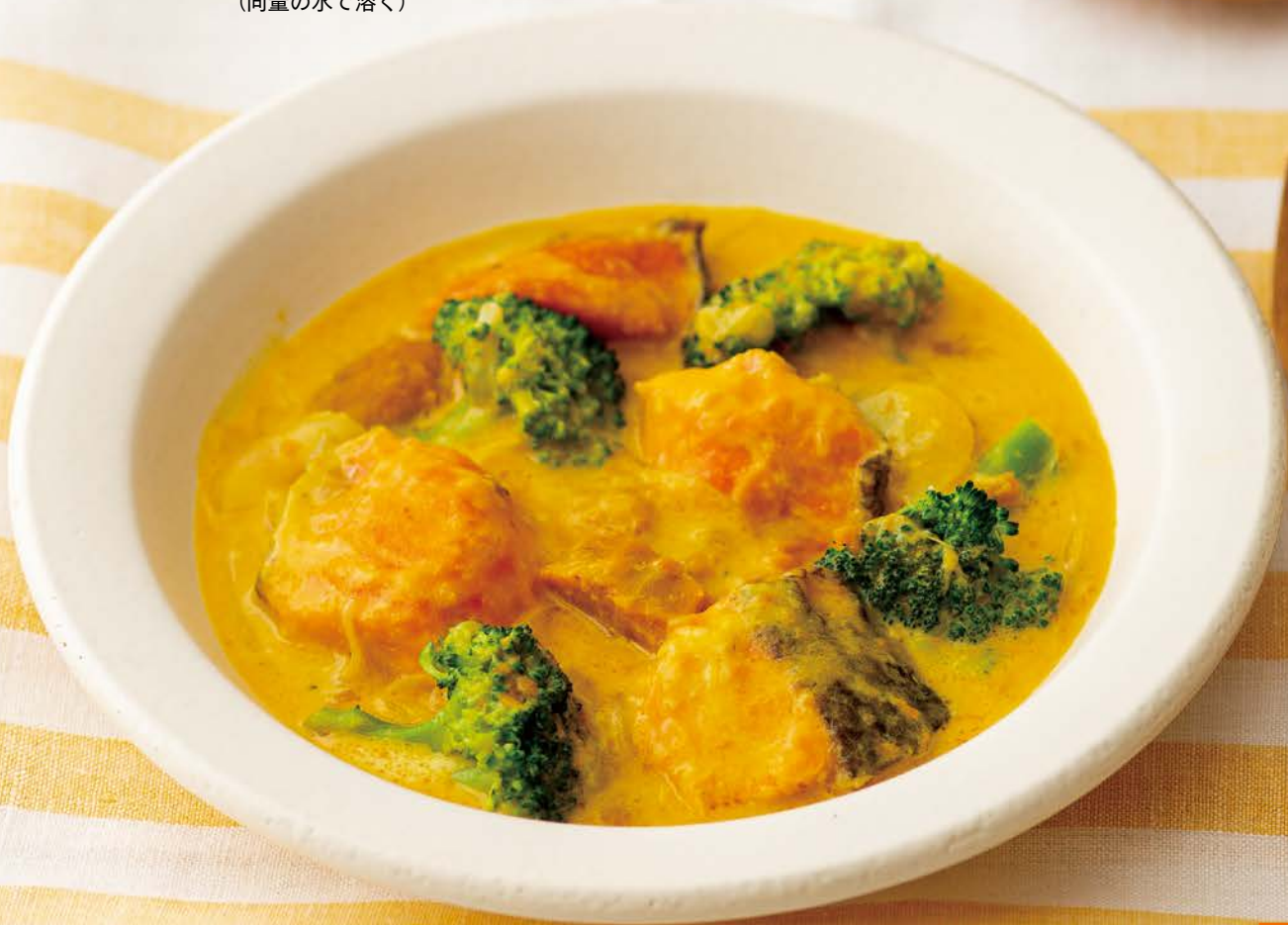
生鮭…………… 2切れ (180g)
薄力粉…………… 大さじ 1/2
ブロッコリー …… 50g
玉ねぎ…………… 50g
かぼちゃ…………… 80g
サラダ油…………… 大さじ 1/2
バター…………… 5g
 — 牛乳 …………… 150mL
A 水 …………… 100mL
 — コンソメ …… 小さじ 1
片栗粉…………… 大さじ 1/2
 (同量の水で溶く)

作 り 方

- ① 鮭は骨を取り除き 3～4 等分に切り、薄力粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにし、かぼちゃはひと口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、鮭を加えて両面をじっくりと焼き、一度取り出す。
- ③ フライパンの汚れを取り除き、バターを熱して玉ねぎとかぼちゃを加えて炒める。
- ④ A を入れて蓋をして 6 分ほど煮る。
- ⑤ ② とブロッコリーを入れさらに 3 分ほど煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)



1 人分

289kcal

食塩相当量 0.9g

簡単ポイント

片栗粉でとろみづけして
ホワイトソースいらず！

調理時間 (目安) 20 分

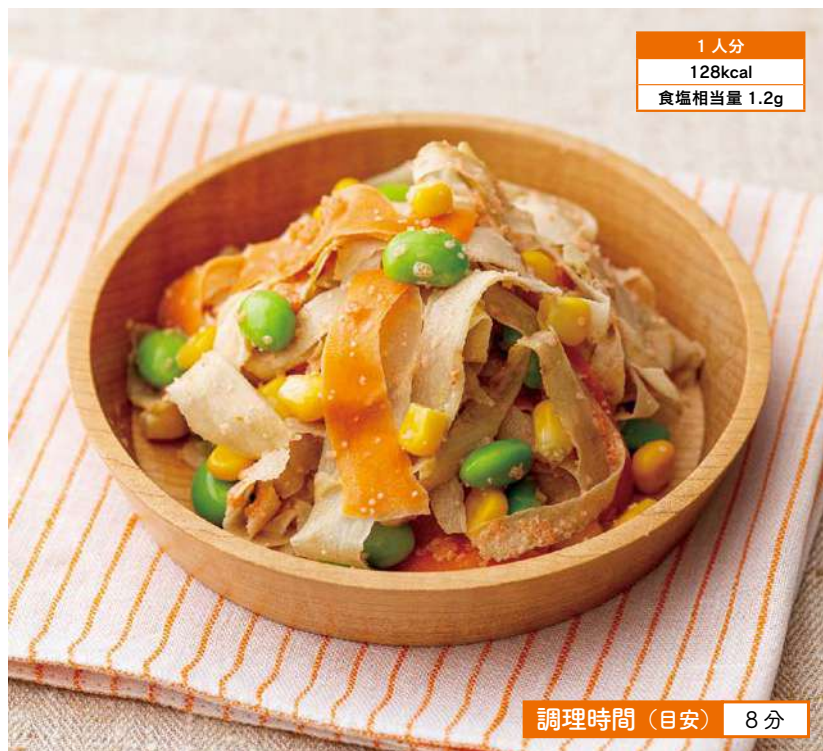
●撮影 さくらしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

鮭

旬を迎える秋鮭はたんぱく質やビタミンD が豊富です。ビタミンD はカルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、鮭の赤い色は「アスタキサンチン」によるもので、抗酸化作用があるといわれています。



ごぼうの明太サラダ



1人分
128kcal
食塩相当量 1.2g

材料 (2人分)

ごぼう……………80g 明太子……………30g
にんじん……………20g コーン(缶詰) ……30g
冷凍枝豆……………60g マヨネーズ…………大さじ 1/2
(さやつき)……………しょうゆ……………小さじ 1/4

作り方

- ①ごぼうとにんじんは、ピーラーで薄くそくように切り、2分茹でて水気を切る。
- ②冷凍枝豆は流水解凍し、豆を取り出す。明太子は皮を取り除く。
- ③すべての材料をボウルに入れて和える。

ごぼう

ごぼうは食物繊維がとても多い野菜で、キャベツの3倍以上も含まれています。料理のとき、水にさらしすぎると栄養素が溶け出してしまうので、サッと水に浸す程度にするとよいでしょう。



調理時間 (目安) 8分

高野豆腐のフレンチトースト風

材料 (2人分)

高野豆腐……………30g
卵……………1個
牛乳……………50mL
砂糖……………大さじ 1/2
バニラエッセンス…適量
バター……………5g
メープルシロップ…………大さじ 1
粉糖……………適量
ミント……………適量

作り方

- ①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、4等分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①を加えて浸す。
- ③フライパンにバターを熱し②を入れて焼く。一度取り出して、再度Aにくぐらせて同様に焼く。
- ④器に盛り、メープルシロップをかけ、粉糖をふり、ミントを飾る。

高野豆腐

煮物に使うことが多い高野豆腐ですが、スイーツにも使えます。糖質が少なくたんぱく質が豊富なため、パンの代わりに高野豆腐をフレンチトースト風に作ると手軽に糖質をオフできます。



1人分
197kcal
食塩相当量 0.4g

調理時間 (目安) 10分

糖質に偏らない食事で高血糖を予防

糖尿病の方もそうでない方も気になるのが糖質。血糖値は食事に影響されるため、正常範囲内で上下するのは普通のことです。しかし、短時間のうちに過度な糖質を摂取したり、野菜や肉・魚などを一緒に食べずに菓子パンだけを食べたりすると、血糖値の急上昇を招きます。高血糖になると、体内でインスリンが多く分泌されて脂質の合成を促すため、血糖値の上下はできるだけゆるやかにすることが大切です。食事の代わりに菓子パンなどを食べるのは控え、ごはんなどの糖質を野菜や肉・魚などと一緒に食べましょう。





見えないたばこの害 サードHANDスモーク

たばこによる健康被害は喫煙者だけの問題ではありません。喫煙者が吸うたばこの煙による受動喫煙（セカンドHANDスモーク、二次喫煙ともいう）の害については、広く認識されて対策も進んでいますが、残ったたばこの臭いにも有害物質が含まれ、たばこを吸わない人の健康に害を及ぼすことをご存じですか。

目に見えないたばこの臭いも有害

その場にたばこを吸う人がいないのに、たばこ臭いと感じることがあります。それは、たばこの煙はなくても、たばこの有害物質が残っているからで、受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされていることになります。この状態がサードHANDスモーク（三次喫煙、残留受動喫煙ともいう）です。

有害物質は、たばこを吸った人の吐く息や髪の毛、皮膚、衣類だけでなく、周囲の床や家具、壁紙、カーテン、子どもの玩具、自動車内で喫煙すれば、車内の内装などにも付着したあと、徐々に空気中に再遊離し、数カ月間残存するといわれています。

大切な人を守るためには禁煙を！

家族や友人に気がつかず、ベランダや外で喫煙する人がいますが、部屋に入ってくるときには、有害物質をまとっています。

また、たばこを吸い終わったあとの喫煙者の呼気から40分以上、有害物質が出続けているといわれています。

サードHANDスモークの健康影響を最も受けやすいのは、小さな子どもです。部屋で過ごす時間が長く、床やカーペットに接することも多いので、物に付着した有害物質に触れやすいと考えられます。

サードHANDスモークの害から大切な家族を守るためにも、すぐに禁煙を始めましょう。

話題の健康情報

2021年3月(予定)からマイナンバーカードが 保険証として利用できるように！

事前登録が必要

2021年3月からマイナンバーカードが保険証として使えるようになる予定です。カードリーダーが設置されている医療機関・薬局では、保険証を持たなくてもマイナンバーカードで医療保険の資格確認ができ、受付の手続きがスムーズに行えます。

*現在の保険証も引き続き利用できます。

*マイナンバーカードの保険証利用には、ICチップ中の電子証明書を使うため、マイナンバー（12桁の数字）は使われません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーに紐づけられることはありません。



保険証として利用するには？

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」での事前登録が必要です。

「マイナポータル」とは？

子育てに関する行政サービスの検索やオンライン申請（子育てワンストップサービス）ができたり、行政機関等からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイト。

マイナポータルはこちら



マイナンバーカードが保険証利用できると こんなメリットが！

- 就職や転職しても保険証の切り替えを待たずにカードで受診できる！
- 限度額適用認定証等の書類持参が不要になる！
- 医療保険の過誤請求が減少するなど、健保組合の事務処理のコスト削減につながる！

…など

マイナンバーカードの詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」<https://www.kojinbango-card.go.jp/> をご覧ください。

生活習慣をアップデート!



WITHコロナ時代の在宅ワーク健康管理術

新型コロナウイルス感染症対策により、各企業では在宅ワークの導入が一気に広がり、今後も在宅で仕事をする機会が増えていくことが予想されます。

そこで、在宅ワークをする際に気をつけたい健康管理のポイントを解説します。新しい生活にあった健康づくりを心がけましょう。

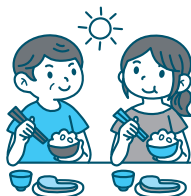
生活サイクル

- # 体内時計を整えよう
- # オン・オフを切り替え

規則正しい生活を心がけ、通勤でできていた「オン・オフ」の切り替えを自分で行うことが大切です。

□ 体内時計を狂わせない生活を

- ◎ 食事と睡眠は規則正しくとる。
仕事の直前まで寝ているのはNG!
- ◎ 朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。



□ オン・オフを切り替える

- ◎ 「服を着替える」「場所を変える」「上司にメール」等で、仕事モードをオンに。
- ◎ オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を固定する。

□ 朝・晩の体調チェックを

- ◎ 検温、体重測定、血圧測定を行う。



食生活

- # コロナ太り対策
- # 自炊疲れ対策

栄養の偏りやエネルギーオーバー、間食のしすぎ、お酒の飲みすぎに注意。自炊疲れを防ぎ、食を楽しむことも忘れずに。

□ 副菜で栄養バランスを整える

- ◎ サラダや野菜スープなどをプラス。
- ◎ 間食の摂りすぎで太らないように注意。
- ◎ 晩酌等の飲酒は、量と時間を決める。

□ 自炊疲れ対策も大切

- ◎ テイクアウトやデリバリーの利用で息抜きを。



免疫力を高めるために

腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。

摂りたい栄養素を多く含む食材

- ・食物繊維(海藻、野菜、果物など)
- ・乳酸菌(ヨーグルト、みそ、キムチなど)
- ・ビタミンA(レバー、緑黄色野菜、卵など)
- ・ビタミンC(果物、野菜、いも類など)
- ・たんぱく質(魚介類、肉、大豆製品など)



メンタルヘルス

- # コロナうつ対策
- # 情報ストレス

他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫しましょう。

□ 家族や他人とのちょうどよい距離感を

- ◎ 家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。
- ◎ オンラインや電話で他人と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。



▲入浴や散歩でリフレッシュ

□ 過剰な情報はシャットアウト

- ◎ テレビ等の情報に多く触れることがストレスになることも。時には遮断しストレスを回避する。

運動

- # ストップ! メタボ
- # 肩こり・腰痛に注意

運動不足対策とともに、作業用デスクがない環境等での仕事による肩や腰の不調にも注意を。

□ 運動で体力アップ

- ◎ 人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。
- ◎ 動画サイトを見ながらの運動は、自分のレベルに合っていないとけがのもと。最初は物足りないくらいのレベルから始める。

□ ストレッチ等で不調を改善

- ◎ 仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で全身を動かして体をほぐす
- ◎ ストレッチを仕事の合間などに行う。





Gボール

おうちで簡単にエクササイズができる G ボール[※]。
正しい姿勢で座っているだけでもバランス感覚や体幹が鍛えられます。慣れてきたら、ボールの上につ伏せて乗ったり、ボールに乗って弾んでみたり…、G ボールをアクティブに楽しんでみませんか。

※Gボール…バランスボール、エクササイズボールなどさまざまな名称で呼ばれるビニール製ボールについて、日本Gボール協会が推奨する安全基準に合致した商品の総称として使用している名称。

Gボールに座るときの基本姿勢



チェックポイント



背中が丸くなっているか。

耳の穴、肩、股関節（くの字になっているところ）がきれいに一直線に並んでいるか。

90～110度

左右の座骨の頂点がボールに当たっているか。

●ボールの選び方●●●●●

ボールの適正サイズは、座ったときに両足裏が床に付き、股関節屈曲角度が90～110度になる大きさのものです。

●座り方のポイント●●●●●

- 1 足（脚）を肩幅に開き、ボールの中央に座る。
- 2 座骨～頭のてっぺんまでのラインを、真っすぐにする。
- 3 ゆっくりと息を吐きながら、最後に頭の位置があと2、3cm高くなるような意識で背中中のラインを伸ばす。

Let's challenge!

バウンド

〈弾む〉

姿勢を保持する筋肉のはたらきやバランス感覚などの運動能力が高められます。

座って弾んでみよう



体幹をコルセットで固定するようなイメージでバウンドを行う。



写真の動作を繰り返す



応用編

座って弾む以外にも、ボールの上でさまざまな姿勢をとりながらバウンドしてみましょう。



- 1 左記の「基本姿勢」をとったら、姿勢を崩さないように、小さなバウンドを行う。
- 2 バウンドに慣れてきたら、少し大きめのバウンドを行い、体が真下に沈む（ボールをつぶす）ときに、お腹をへこませるように「フーッ、フーッ」と息を吐く。

日本発祥の新しいスポーツ

ちゃれんGボール

“ちゃれんGボール”は、Gボールを使って、バランスやバウンド、転がるプログラムなどの課題をこなす、楽しく体を動かすことができるスポーツです。子どもから大人まで楽しめます。



●日本Gボール協会のホームページでは、Gボールを使った、おうちで簡単にできる運動・ストレッチなどを紹介しています。

協力：NPO 法人日本Gボール協会

Gボール

検索