

健保だより  
**Bonne Santé**

ボンヌ サンテ  
フランス語で「良い健康」を意味します  
カンパイの挨拶などで使われます

祝！ かながわ健康優良企業認定！

岡本社長



横浜機工株式会社 of 皆さん

**2017保健指導 大解剖**  
**知らないと不正につながるかも？！**  
～保険の適用範囲～

**2016年度 決算報告**  
**「みんなで歩活」入賞者発表！ 他**

# 2017 保健指導 大解剖



## 特定保健指導の対象になったあなたへ

「20代の時より体重は増えた。」「血圧・血糖値・中性脂肪はちょっと高いけど、体調は何も問題なく、いつもどおり元気いっぱい。」「健康には自信あるし、生活習慣だって、悪くない。」「メタボですよと勝手に判定されて、特定保健指導受けてくださいって言われても余計なお世話だよなー、かんべんしてほしいよー。」などとお嘆きの方。まったくもって、そのとおり！これは、あなたの健康を支えたいという、わが国で2008年からスタートしている国家規模の「大きなお世話」。この「大きなお世話」に乗っかるフリして活用するのが賢い方法。春の定期健診の結果を見て、「今年は健保から招待状が届きそう…。」と、イヤ～な予感がしている方、「特定保健指導」を受けることが、今のあなたにとって、そして将来のあなたにとって、とってもオトクなものになるとしたら…。知らないなんてモッタイナイ！

### 【6つのオトク】

- ① RIZAPは2ヶ月で自腹30万円、健保の保健指導は6ヶ月で自己負担金ゼロ。ウン年前の体重に戻りたいなーと思っているなら、乗らなきゃソン！保険料のモトを取りたいという方は、ぜひご活用を。(ただし保険料は「相互扶助」の社会保障なので、モトを取れたからといってラッキー！というわけではありません)
- ② 栄養のスペシャリストである管理栄養士があなたのためだけのプランと一緒に計画してくれ、半年間応援してくれます。「食」のパーソナルトレーナーを自分で見つけ出すのは大変ですが、トレーニングを積んだ専門職があなたをサポートしてくれます。
- ③ 1回目の面談は、社内で、就業時間中に実施。会社の大きなご理解・ご協力のもと、初回面談がとて受けやすい環境となっています。2回目以降のフォローはメールや手紙や電話など、あなたのご希望に応じて行います。ご都合のよい時間に管理栄養士にご相談いただけるようになっています。
- ④ 放置することで、将来「人工透析」「脳卒中」「心筋梗塞」につながる危険性が高い人、かつ、いま体重を減らすことでその危険性を下げる可能性が高い人にだけお声をかけています。いわば選ばれた方限定の、健康への「ファストパス」。使わずにどうする！
- ⑤ 重症化する前に着手するので、手遅れにならずに済みます。実は、特定保健指導を受けないままでいた人の中に、その後悪化によりお薬が始まってしまった方が多くいらっしゃるのが事実。まだ重症化していない、お薬が始まっていないあなたにこそ、参加していただきたいのです。
- ⑥ 特定保健指導に参加することでデータが改善し、時間とお金の節約が生涯にわたって可能となります。特定保健指導を受けずにデータが悪化していけば、近い将来、月に1～2回の通院が必要になる場合も。通院治療を続けていくためには、お金も時間もかかるのはご存知のとおりです。今、生活習慣を見直すことは、将来のご自身への「健康貯蓄」と言えるかもしれません。

## 特定保健指導の対象にならなかったあなたにもフォローがあります！

特定保健指導を受けるためには、3つの条件があります。「年度末年齢で40歳以上であること」「肥満があること」「健診受診時、お薬による治療を開始していないこと」です。

しかし、39歳以下の若い方、肥満でない方、お薬の治療をしている方の中にも、心配な方々がいらっしゃいます。そこで、当健保ではデータがとてとても心配な方（超重症域）、とても心配な方（重症域）、いま生活習慣改善にチャレンジすれば40歳の時に特定保健指導の対象から外れる可能性が高い39歳以下の方（自立支援）を対象にしたプログラムもご用意しました。

超重症域・重症域は、血圧・血糖・脂質だけでなく、肝機能と貧血の指標も対象としています。

今日も、未来も。あなたが健康を維持できるよう、当健保がお手伝いします。

### パーソナライズ化保健指導の対象になる値（血圧、血糖、脂質の値はP.3をご覧ください）

フォロー種別	検査値
超重症域・貧血	血色素量（ヘモグロビン）男性 10.9g/dL 以下 女性 9.9g/dL 以下
重症域・肝機能	ALT (GPT) 200 U/L 以上 または $\gamma$ -GTP 300 U/L 以上
重症域予備群	空腹時血糖値 110～125mg/dL または HbA1c 6.0～6.4%（特定保健指導対象者除く）
自立支援	39歳以下で、肥満があり、未治療であり、検査値が下記のいずれかに該当する方
	空腹時血糖値 100～109mg/dL HbA1c 5.6～5.9%
	最高血圧 130～139mmHg 最低血圧 85～89mmHg 中性脂肪 150～299mg/dL

☆当健保では、健診結果に基づき、「特定保健指導」「重症域フォロー」「超重症域フォロー」を実施しています。事業所によっては、事業所契約産業医・看護職による保健指導があります。

☆「肥満」があり、「重症域および超重症域レベル」かつ「健診受診時、未治療」の方は、まずは受診をされ、主治医の承諾を得てから特定保健指導にご参加ください。

☆特定保健指導および自立支援プログラムのご案内は、該当された方に8月頃お届けします。重症域等フォローは随時実施します。

今年のあなたの 健診データを 記入しましょう		高血圧		高血糖（糖尿病）		脂質異常		
		最高血圧 (mmHg)	最低血圧 (mmHg)	空腹時血糖 (mg/dL)	HbA1c(%)	中性脂肪 (mg/dL)	HDL コレステロール (mg/dL)	LDL コレステロール (mg/dL)
正常	いいね！	129以下	84以下	99以下	5.5以下	149以下	40以上	119以下
保健指導レベル	※1 40歳以上で肥満があり、未治療であれば特定保健指導対象です	130以上	85以上	100以上	5.6以上	150以上	39以下	—
重症域レベル	治療が必要です 治療中の場合は 医師との相談が必要です	160 ～179	100 ～109	126以上	6.5 ～8.3	—	—	180 ～199
超重症域レベル	至急、治療が必要です 治療中の場合は 医師との相談が必要です	180以上	110以上	—	8.4以上	1,000 以上	—	200以上

※1 肥満の定義：BMI 25以上 または 腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上

## 2016年度卒業生 速報！

続々と見事「青信号」に戻られた方からの報告が届いています！



40代前半 男性

### 超重症域フォロー対象者

2016年健診時 LDL コレステロール 200（危険信号）⇒ 超重症域フォロー面談にて、放置のリスクについて説明を受け、その後受診。主治医のもと、生活習慣改善と投薬治療開始。⇒ 2017年健診時 LDL コレステロール 146と大きく改善。ほぼ「青信号」レベルとなりました。動脈硬化の危険性が格段に低くなりました！



40代前半 男性

### 特定保健指導参加者（積極的支援）

2016年健診時 体重 77.5kg BMI26.7（肥満） 腹囲 88.0cm（肥満） 中性脂肪 437（赤信号） 空腹時血糖値 133（赤信号） このままだと投薬治療やむなしの値でしたが、半年間の特定保健指導参加により 2017年健診時 **体重 72.1kg(5.4kg減) BMI24.7（非肥満） 腹囲 84.9cm(3.1cm減 非肥満) 中性脂肪 135（青信号） 空腹時血糖値 92（青信号）** と改善。お薬とは無縁の健康状態を取り戻されました。



40代前半 男性

### 自立支援参加者（自立支援・筋トレコース）

2016年健診時 体重 70.9kg BMI23.9 腹囲 85.0cm（肥満） 空腹時血糖値 106（黄色信号）  
2017年健診時 **体重 67.4kg(3.5kg減) BMI23.0 腹囲 83.7cm(1.3cm減 非肥満) 空腹時血糖値 95（青信号）**  
元々体重は「非肥満」でしたが、腹囲と空腹時血糖値が基準値を超えていたため、参加されました。運動目標と食事目標をご自身で設定され、3ヶ月間の生活習慣改善をされた結果、**腹囲は30代後半の時と同じくらいに絞れ、空腹時血糖値は健診結果の蓄積がある過去7年で一番低い値**となりました。その後も運動と食事の注意を継続されていて、6ヶ月目には体重がさらに0.4kg、腹囲0.4cmダウンされています。

# 知らないと不正につながるかも!?

## ～保険の適用範囲～

最近、あちこちで、療養費の請求を巡る不正や疑惑が増えています。当組合では、「不正は許さん!」という強い気持ちで「分からなければ何をやってもいい」風潮をただそうと、理事会で療養費の審査ルールを見直しました。その内容をFAQ（良くある質問）の形でまとめました。

Q:なぜ最近問題になっているのですか?

A:数年前に会計検査院が調べた結果、柔道整復師が施術する整骨院・接骨院の**かなり高い割合で不正請求**があることが判明しました。また、一昨年には東京都で、暴力団関係者による不正請求が発覚しました。また、\*あはきや治療用装具に関する請求で不透明な事案が世間で増えているという報告を聞きます。その一方で、健保組合は政府の代行機関として、不正な請求に気付かず支給したりすることを避けたいと考え、特に、**施術側が不正を行っているにもかかわらず、皆さんが請求をすることで、詐欺罪の共犯にもなりかねないことを防止したい**と考えます。



Q:具体的にはどのように審査が変わるのですか?

A:柔道整復療養費はレセプト点検委託先を変更し、皆さんへの照会を増やしたり、**整形外科医と整骨院・接骨院の双方に健康保険が適用される不正**をチェックします。<sup>\*</sup>あはきは審査を強化するため、既に償還払い（いったん、全額を窓口で支払い、後日当組合あてに請求を行う方式）に変更しています。また同様に治療用装具に関しても請求するときの添付書類を増やすこととしています。

また、後日領収書の提出を求めることがあるので、必ず受け取って保管してください。その時に忘れないうちにその領収書の欄外に「**保険証の記号・番号**」、「**怪我をした状況**」、「**怪我をした箇所（部位）**」を記入してください。

Q:えっ!整形外科医と整骨院・接骨院は同時にかかることができないのですか?

A:同時に健康保険を適用することができないのです。それは、健康保険法第87条に「**保険者がやむを得ないものと認めるときは、療養の給付等に代えて、療養費を支給することがある**」にあるように、療養の給付（整形外科医）を受けられるにもかかわらず、同時に柔道整復療養費を請求することができない、とされるからです。

Q:では、健康保険が適用される正しい整骨院・接骨院の利用の仕方は何ですか?

A:まずは柔道整復師法第17条に「**柔道整復師は、医師の同意を得た場合のほか、脱臼又は骨折の患部に施術をしてはならない。ただし、応急手当をする場合は、この限りではない。**」を理解して下さい。つまり、①医師の同意がある場合②緊急の場合以外は健康保険は適用外です。当組合では、長期にわたって、医師の同意もないのに整骨院・接骨院に通い、健康保険が適用されているケースが散見されます。また緊急でもないのに、ただ痛みを和らげるために、整形外科の代わりに通う場合も適用外です。

Q:そのようなルールは余り知られていないと思いますが…。

A:そこがとても残念です。そのルールをもっと知って欲しいと思い、今回、健保連（健康保険組合連合会）作成のリーフレットを同時に配付していますので、ぜひ良くお読み下さい。悪徳整骨院・接骨院は皆さんが余り理解していないことに乗じて、「分からなければ、何をやってもいい」と不正請求を繰り返しています。不明な点は、当組合HP（<http://www.nippatsu-kenpo.or.jp>）宛、もしくは☎045-786-7539宛にお問い合わせ下さい。



Q:長期間に整骨院・接骨院に通うことの弊害はありますか?

A:あります。整骨院・接骨院にいる**柔道整復師は医師ではありません**。したがって、腰が痛いなどの体調不良の原因は分かりません。これまで長期間に整骨院・接骨院に通っていたが、真の不調原因は他の内科・外科的要因にあり、がんの末期段階が判明し亡くなった方や、大きな外科手術に至ったケースなどがあります。体調不良の場合にはまず病院・診療所で診察を受けること、医師の同意を得て整骨院・接骨院に通っても、改善しない場合は再度、医師に診てもらうことが大切です。当組合ではここが重要と考えています。

※  
Q: あはきはどこに注意すべきですか？

A: 柔道整復療養費と異なり、償還払いとなっていますので、いったん、窓口で全額支払う必要があります。その時に、①当組合宛の請求書②領収証③医師の同意の有無を確認して下さい。整骨院・接骨院と同様、医師の同意があれば健康保険が適用されます。したがって、あはきにかかる場合で保険適用になるケースはそう多くありません。仕事や部活などで疲れた身体にマッサージをしてもらう場合は保険適用できません。



Q: 整体師にかかったり、カイロプラティックはどうですか？

A: 柔道整復師やあはきと異なり、**国家資格ではありません**。保険適用外となりますが、本人が知らずに保険適用されたケースがあります。

Q: 治療用装具の請求はどこに注意すべきですか？

A: 不正請求の事案に、購入した現物と請求内容が異なるケースが他組合で報告されています。それを防止するために、**装具現物の写真**を添付することとしています。間違いなく今回治療用に購入した物とわかるように、支給申請に関連した情報を記載したカードと同時に撮影してもらっています。悪徳装具業者には、健保への提出用の写真まで用意するところがあるそうです。また、より多くの情報を提供してもらい、詳細な審査ができるようにと、①**装具作製確認書**②**本人同意書**を添付することとしています。ご面倒ですが、ご協力をお願いします。



Q: その他、療養費の請求で注意すべき点がありますか？

A: 療養費にはそのほかに、①立替払い②海外療養費があります。①は、出張・旅行中などで保険証を持ち合わせていない間に、病院・診療所で支払いをした場合です。このケースの請求でも、「やむを得ないもの」と認められるかを審査します。②は、このように国内での療養費の審査を正常化しているので、海外での治療における療養費の審査も同様に行い、必要な照会などを増やしていくことになります。

また、最近の例で、本人確認のため、保険証を提示したら、そのまま保険適用になっていたという話もありました。これでは皆さんをだましているようですね。

さらにこの度、整骨院・接骨院のレセプトの点検委託先を変更したため、皆さんへの照会が増えますので、ご協力をお願いします。

いずれにしても、**皆さんから預かった大切な保険料を正しく使うために、当組合の審査にご協力をお願いします。**



今回、自民党が提案した『こども保険』構想は感心しない。なぜなら、なぜ子供の教育費用を社会保険として財源の手当てをするのか、理解できないからである。厚生年金や健康保険はその給付の対象は、ほとんどの被保険者であるから妥当であるし、介護保険もほぼ同様なのだが、子供のいない夫婦や、独身者も多い中で、なぜ収入の0.2%を保険料として負担しなければならないのか、理解できない。また欧米諸国にもこのような制度は少ない。また、『こども国債』構想がほぼ消えかかったのは当然であろう。

子供は社会全体の“宝物”であるし、将来への希望であるから、社会全体でその費用を負担するのに反対はないのに、なぜ社会保険なのか？なぜ税金を財源にしないのか？ここに政府・与党の“取り易いところから取る”という魂胆が透けて見える。提案者もメディアのインタビューに、“増税しようとするれば、政権が持たない”と情けないことを発言している。

健保組合が負担する後期高齢者支援金は既に全額総報酬割に、そして“徴収代行”の立場にある介護保険料（介護納付金）は本年度より、段階的に総報酬割になっていく。この総報酬割というのが曲者で、平均収入の高い健保組合はより負担が重く、低い健保組合は負担が軽くなるので、全国の健保組合側の受け止めは様々ではない。つまり、“金持ちの健保”は余計に払うという、支払い能力に応じた計算になっている。残念ながら当組合は負担が増す方に位置している。

確かに0.2%の半分が従業員が負担することで、その負担は毎月コーヒー1杯分で、そう負担感はないかも知れないけれども、働いていない方、子育てが終わった高齢者からは徴収しないということでもいいのだろうか？

今の自民党に反対意見を言う議員が少ないような気がする。社会保険は本来どうあるべきか？その負担構造はどうあるべきか？そういう議論を政治家はその使命として逃げずに行きたくないと切に願う。

たなか新聞

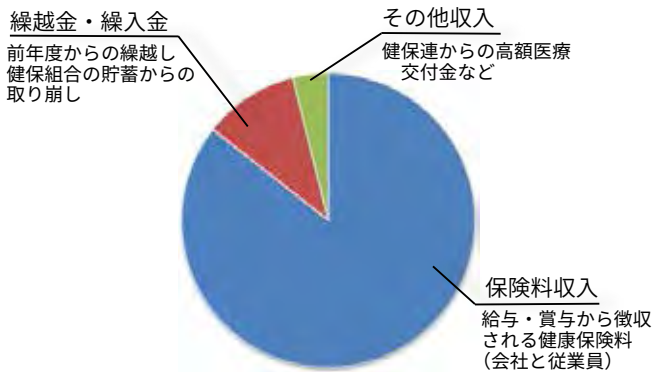
常務理事 田中 克彦

# 2016年度 決算報告

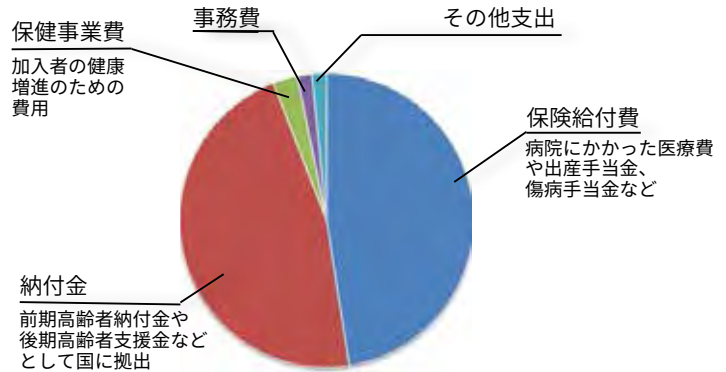
2017年7月17日開催の日本発条健康保険組合組合会において決算案が承認されましたので報告いたします。  
当組合は積立金の取崩しにより現在の保険料率を当面維持していく予定ですが、一般勘定は加入者の高齢化による保険給付金、納付金の増加、介護勘定は納付金の総報酬割の導入による納付金の増加が予想され、健保組合財政は将来的に厳しくなることが予想されます。

## 一般勘定

### 収入



### 支出



### 基礎数（一般勘定）

平均被保険者数	9,443人
平均標準報酬月額	384,862円
平均年齢	41歳

収入			支出		
科目	予算	決算（実績）	科目	予算	決算（実績）
保険料収入	4,945	5,138	保険給付費	2,528	2,388
繰越金・繰入金	631	631	納付金	2,378	2,340
その他収入	112	234	保健事業費	156	137
			事務費	93	79
			その他支出	533	80
計	5,688	6,003	計	5,688	5,024

単位：百万円

2016年度は保険給付費に2015年度のような増加がなく、経常収支も黒字となった。最大の支出である保険給付費は、2015年度は前年比で8%増加したが、2016年度は前年比1.3%増であった。決算残金約9億7900万円は2017年度繰越金約7億6000万円と別途積立金約2億1900万円とする。

## 介護勘定

介護納付金が2016年10月の短時間労働者の社会保険適用に伴い、再算出された結果、予算比226万円増の4億3,526万円となった。還付金も2016年10月の短時間労働者の社会保険適用に伴って、短時間労働者となった任意継続者への保険料返還が予算比2万円増加した。予算変更を行って、介護勘定に予備費をつくり、納付金と還付金に予備費を充当した。

収入			支出		
科目	予算	決算（実績）	科目	予算	決算（実績）
保険料収入	463	487	介護納付費	433	435
繰越金・繰入金	0	0	その他支出	30	0
計	463	487	計	463	435

単位：百万円

### 基礎数（介護勘定）

平均被保険者数	4,984人
第2号被保険者数	5,191人
家族を含めた平均介護 保険第2号被保険者数	421,026円
平均標準報酬月額	

# 2017 年度被扶養者資格再確認にご協力願います！

2017 年度も被扶養者の資格確認を行います。今年度はお子様の添付資料の提出を不要としました。但し、調書には 18 歳以上のお子様の名前を記載しています。調書に記載されているお子様は、被扶養者の資格確認のみお願いいたします。今年度 4 月以前に資格認定された配偶者をご両親等は資料の提出が必要です。資格確認の対象となる方は調書の裏面説明、添付する証明書類一覧をよくご確認の上、書類をご提出ください。尚、収入のない方は事前に役所の納税課に無収入であることを申告し、金額の記載された所得証明書を用意してください。非課税の方も金額の記載された所得証明書が必要です。また、今年度は調書の様式を変更しました。本年の書類提出締切日は 9 月 29 日（金）です。皆様のご協力をお願いいたします。ご不明な点がございましたら、事業所担当者、または健保組合までお問い合わせください。

仕事を始めたばかりで給与明細はまだもらってないんだけど、これから先の 6 ヶ月分を出せばいいのね！

20代 パート 妻



パート先の雇用証明書と所得証明書、給与明細 6 ヶ月分ね！

50代 パート 妻



僕は大学生だから提出する書類は何もないね！

20代 大学生 息子



今回の調査はぼくたち 18 歳未満の子供は関係ないんだよ！

毎年、年金のお知らせのハガキをコピーして所得証明書と一緒に出すんだっわね。

60代 年金受給の同居の母



4 月に就職したのにお父さんの会社の保険証を返すの忘れてた！！

20代 元被扶養者 娘



仕事をやめたけど所得証明に前年の収入が記載されてても大丈夫よね！

40代 無職 妻



わわわ！年収 130 万円を超えそうだから扶養の減員届を出さなくちゃ！！

40代 契約社員 妻



息子から生活費をもらうとるんじゃけど、手渡しじゃイケんのじゃったな！

70代 別居の父



私は自営業だから確定申告書と収支内訳書のコピーを出せばいいのよね。

20代 フリーランス 妻



被扶養者の方からのよくある声を集めてみました！

## ※改訂個人情報保護法施行に伴う規程等の変更のお知らせ※

2017 年 5 月 30 日に改訂個人情報保護法が施行されました。それに伴い、当組合の個人情報保護管理規程の改訂を行いました。健保組合の個人情報の利用例、利用目的はホームページのプライバシーポリシーから確認できますので、閲覧してください。

## 健康の第一歩は毎日の食事から！覚えておきたい " 食の知識 "

毎日の食事は、未来の身体をつくります。もちろん、年齢と共に体の衰えはありますが、食事の質や取り方を注意すれば、病気を遠ざける可能性があることが様々な研究から分かってきました。とはいえ、どのような食事が本当に「いい食事」なのかを答えられる人は少ないと思います。

ここでは、ぜひ覚えておきたい健康につながる食の知識をまとめてご紹介します。毎年の健康診断やかかりつけ医の指導の際、「お腹周りが気になる」「血糖値が高い」などと言われ、ギクリとされた方はもちろんのこと、そうでない方にとっても注目していただきたい話題ばかりなので、ぜひ目を通してください！



## 健康の近道は食事から！“いい食事”は質や取り方にポイントあり

### 健康で長生きする食事のことが知りたい人へ



私たちは、日々の食事にどれくらい意識を傾けているでしょうか。食事は文化であり、精神的に豊かな生活を送る上でも大切なものです。医学や科学の発達により、人間の体の仕組みや食材の成分が証明されることで、病気を遠ざけるための食事方法が明らかになってきました。本記事では、KenCoM 監修医である石原先生が、食事の偏りがどのように人の体に影響するのか、不摂生な食事のもたらす弊害をやさしく紐解きながら、実践的な食事療法を3つご紹介しています。

3つの食事療法とは、「地中海ダイエット」と「DASH（ダッシュ）食」と「代替健康食指数スコアによる健康食」。糖尿病や心臓病、脳卒中などの危険性が減り、健康寿命にも良い影響を与えるものです。地中海式ダイエットは、ダイエット食としても話題になりましたので、聞いたことがあるという人も多いのではないのでしょうか。いずれにも共通する食事の取り方を実践すれば、健康を食事の面から改善できそうですね。

### 続きはコチラ！

元気に長生きする食事って？結局何を食えばいいの？【KenCoM 監修医コラム】

→ <https://kencom.jp/articles/31174>

### ボリューム満点のサラダで食事の質を変える

これまで慣れ親しんできた食生活を変えることは、とても面倒なことかもしれません。それは、健康に良い、といわれている一般的な食材やメニューがあまりに味気なく、ボリュームに欠けるものだから、という理由も挙げられるのではないのでしょうか？

私たちがこれまでイメージしていた「サラダ」は、食事の前菜であり、メインではありませんでした。メイン料理を邪魔しないあっさりした味わいや、メイン料理には及ばないライトな食事。しかし、現代の食生活にぴったりな形で登場している、ボリュームミーなサラダもあるんです。





こちらの記事で紹介されているような、サラダ専門店やコンビニで手軽に手に入るサラダは、見た目のボリューム感、カラフルな彩り、豆類、鶏肉などの良質なタンパク質がワンディッシュで楽しめ、大切なミーティング前のランチにぴったりです。サラダは材料だけでなく、ドレッシングで味わい方のバリエーションが豊富なのも魅力。職場にマイ七味やガラムマサラを常備しておけば、気分に合わせて好みの味を楽しむことができますよ。

続きはコチラ！

パワーサラダで午後の仕事も絶好調！

→ <https://kencom.jp/articles/16918>

## 空腹を上手に解消する間食の方法

間食はもはや当たり前の時代。食べることは人間の生理的欲求であり、楽しみのひとつです。甘いものや美味しいものを食べると、この上なく幸せな気分になれるのは、誰もが思うことではないでしょうか。

記事内ではさらに一步踏み込んで、空腹を回避するための食事方法にも注目しています。お腹が空いていないはずなのに、とてつもなく食べたい欲求にかられることがあります。これはストレスが原因なのかもしれません。こちらの記事では、さらに一步踏み込んで、空腹を回避するための食事方法にも注目しています。

生活が不規則になりがちな人は、1日の必要エネルギーをトータルで

考えて、分けて食べる方法もアリです。どのような食べ方であれ、無意識に食べることはNG。食べるタイミングや、食べたい欲求がどこからきているのかの切り分け、その欲求の満たし方のコツを掴めば、食べ過ぎや肥満の防止につながります。



続きはコチラ！

空腹は戦うべからず！ダイエットに効く賢い間食テクニック

→ <https://kencom.jp/articles/2464>

## 食生活の改善は手の届くところから



毎日の食習慣を変えるだけで、健康リスクを予防することができそうだと、様々な研究から分かってきました。とはいえ、これまで続けてきた無意識な食習慣を変えることは難しいですね。そこで、いつもの調理用オイルをオリーブオイルに変えてみる、イライラからくる間食の欲求はナッツ入りのチョコレートを選んでみる、本当に空腹のときは、バナナなどエネルギーへすぐに変わりやすい食材を食べるなど、ちょっとした改善ポイントを意識してみましょう。1日のうちの1食分だけでも工夫を加えることで、ストレスなく楽しみながら食生活を変えていけますよ。

今すぐ KenCoM に登録を！

KenCoM に登録すると、あなたの年齢・性別・健康状態に合わせた記事が毎日配信されます。

「そういえば気になってたな」「たったコレだけで痩せられるんだ！」など、お役に立つこと間違いなし！

まだ KenCoM 登録がお済みでない方は、健康保険証を用意して今すぐご登録を！

☆★ 新規登録はこちらの QR コードか <https://kencom.jp/> から ★★

すでに登録している方は、登録済みのメールアドレスとパスワードでこちらからログインを。

記事提供: KenCoM



みんなを誘って

健康保険組合主催

チームを組んで、歩数で競う!

# みんなの歩活

- minnade arukatsu -

2017年4月27日～5月31日までに実施されたウォーキングイベントの結果発表です!本イベントも2回目となりました!

ワクワクしてきたそこのあなた!

次は優勝めざして5人以上のチームを作って是非ご参加ください!個人の部門の賞品もあるよ!



イベント終了とともに歩くことをやめてしまうチームなので次回の歩活イベント開催までにしっかりとリバウンドさせて体脂肪率上昇させておきます。

平均歩数  
**20,765** 歩

No.1

**1位 2代目体脂肪率上昇中**  
リーダー 酒井忠司

優勝者のチームには  
JCB ギフト券 20,000 円分をお渡ししました!



おめでとう!

No.2

夜遅く、バイト帰りの娘を駅まで迎えに行くのは妻の役目でしたが、歩活を始めてから歩数を稼ぐ為に私が迎えに行くことになりました。帰りの夜道の会話で、娘の違う一面を知ることができ、またチームメイトの妻とも今日はどこまで歩いたとか、共通の話題で楽しい時間を過ごすことができました。歩活のおかげで、健康的になり、家族との会話も増え、しかも受賞までさせて頂き、健保組合様には本当に感謝しております。ありがとうございました。

No.3

1か月ちょっとの開催中お互いに励まし合って何とか入賞を果たすことが出来ました。5人がみんながんばらないと、なかなか平均歩数があがらない為、まさに総合力で獲得した入賞でした。



平均歩数  
**19,157** 歩

**3位 きたくま横浜**  
リーダー 福嶋 昌弘



平均歩数  
**19,731** 歩

**2位 山手歩活**  
リーダー 大澤 潤さん

今回参加企業：日本発条、日発販売、トーブラ、特殊発条興業

今回参加チーム：2代目体脂肪率上昇中、山手歩活、きたくま横浜、BMI、レモンパイ、にとろん、健康見える化チーム、お散歩カビゴン part2、やまだにしき、きたくま、コモディオ歩勝隊、ニツパツけんぼ筋トレ部、裏 Solar会、トリプルハートS+E、管理本部リベンジ、ふえらーり、健康第一、チームタコパ、ゆるりカメさんチーム、チームヨッシー、山下家、北東北(順不同) 参加者数：110名 参加チーム数：22チーム

祭

祭

祭

祭

祭

祭

祭

祭

祭

祭

祭

Bonne Sante 10

続けることで効果を実感!

# 正しく楽しい エクササイズ

ストレッチで  
疲労回復編

ストレッチにより筋肉をほぐすことで、  
疲れにくい体をつくります。心身の疲れをいやし、  
気持ちよく明日を迎えましょう。

監修/スポーツクラブルネサンス

## 【肩】



1

手を肩のせ  
ます。



2

ひじで円を描  
くように、前  
から後ろに回  
します。



3

後ろから前に  
も回します。

特に  
背中側に  
大きく回すよう  
意識して

## 【胸】

あごが  
上がらない  
ように  
気をつけて

- 1 両手でいすの背もたれを  
持ち、上体を前に出します。
- 2 腕のつけ根から胸にかけて  
伸ばします。



## 【もも裏】

背中が  
丸くならない  
よう目線は  
正面に

- 1 座面の前3分の1の位置に座  
ります。
- 2 右足を前に伸ばします。
- 3 背筋を伸ばしたまま上体を前  
に倒します。
- 4 左足も同じように行います。

! 余裕があればひざを伸ばし、  
つま先を天井に向けます。



### POINT 【ポイント】

- 反動をつけずゆっくりと、心地よいと感じるところまで伸ばす。
- 1ポーズ10~15秒を目安に行う。
- 伸びている部位を意識して、呼吸は止めない。

お得な法人利用のご案内

キャンペーン実施中! 2017年 7/28(金)~8/31(木)

なりたい私に、  
なり方いろいろ。

## ルネの選べる自分スタイル

ゆるラクプログラム

ガッツリプログラム



特典①	入会時の手数料 通常1,080円(税込)	0円
特典②	Monthly コーポレート会員 ※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。 通常6,696円(税込) 最大2ヶ月間	0円
	レンタル用品 ※お取り扱っていない店舗もございます。	0円
	1Day コーポレート会員 ※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。	0円
①	利用料 通常1,620円(税込)	入会当日 0円
②	レンタル用品 通常1,400円(税込)	入会当日 0円

ご入会に必要なもの 事前に WEB入会 登録 をしていただくとう便利です

健康保険証	Monthlyコーポレート会員のみ下記も必要です 月会費2ヶ月分 ご利用開始日(1日・8日・16日・23日)によって異なります。	ルネサンスカードの 口座設定がWEBで 完了していない方は、 キャッシュカードと通帳
-------	--	---

※後日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要※アリオ札幌・北砂、徳山へご入会の方は支店名、口座番号がわかるもの・届出印もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください。※ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

使いたい放題 Monthly  
いつでも通えて  
月額固定  
8,424円/月(税込)

月ごとに変更可能  
(変更手数料なし)  
お好みに合わせて2タイプ

1回ごとに 1 Day  
自分のペースで  
都度払い  
法人会員  
限定プラン  
1,620円/回(税込)

お問い合わせ

03-5600-5399  
平日/10:00~18:00 ルネサンス 法人会員 検索

RENAISSANCE



# ワイルドなあなた、蚊・ダニから狙われていますよ。

薄着だと蚊やダニに咬まれちゃうぜえ〜

おっすんやなつか

おっすんや

タレント: スギちゃん(杉山英司)

## 蚊・ダニに咬まれないようにしようぜえ〜

蚊やダニが媒介する感染症から身を守るためには、蚊やダニに咬まれないことが大切です。



### 蚊・ダニに咬まれないポイント



#### 蚊・ダニ共通対策

- 肌の露出を少なくする
  - 長袖・長ズボンを着用する
  - 足を完全に覆う靴を履く(サンダルなどは避ける)
- 明るい色の服を着る
- 虫除け剤を使用する

#### ダニ対策

- 帽子・手袋を着用し、首にタオルを巻くなど
  - シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる
- ※ 野外活動後は入浴し、ダニに咬まれていないか確認しましょう。特に、首、耳、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏などに注意しましょう。

※ 熱中症にも注意しましょう



蚊媒介感染症  
厚生労働省



ダニ媒介感染症  
厚生労働省



※ 各地域のダニ媒介感染症の状況については各自自治体HPも参考にしてください。

平成29年7月

#### 編集後記

今回初めて厚労省の告知広告を裏表紙に入れてみました。なんとPOPなチラシであります。先日マダニに噛まれて死亡した男性のニュースがありました。昨年マダニによる国内死亡者は8名にも登ります。いずれも死亡者は高齢者ですが、50歳以上で重症化が見られます。アジアで流行の続くジカ熱やデング熱、古くは日本脳炎も蚊を媒介して感染しますし、ヒアリ関連のニュースも増えてきました。まだまだ暑い日が続きますので、虫を無視しないで気をつけましょう。(・v・)キリッ  
@茶髪メガネ

本誌記事の無断掲載・転載を禁じます。