



Contents

①（特集）今よりもっと健康に！ 体内時計にあわせた食事のとり方

1日目 10分早く起きて1時間以内に朝食を食べる

2日目 朝食は、ごはん1膳＋大豆製品・卵・魚のいずれかを

3日目 夕食を含む飲食はできるだけ早く食べ終える

4日目 夕食はマイナス1皿、朝食はプラス1皿に

5日目 夕食には「ごはん＋食物繊維」を欠かさない

6日目 夕食は和食中心で、主菜は魚や大豆製品を

7日目 ランチは食品数の多い定食を選ぶ

②平成30年度 ヘルスアップポイント制度 ポイント付与項目

③「健康ウォーク2018」実施要綱の変更

④嘱託医からのメッセージ

⑤嘱託医からの医療情報 新しい学際領域：腫瘍循環器

⑥重症化予防対策の結果報告

⑦減塩の効果測定実施

⑧接骨院・整骨院では健康保険を使える範囲が限られています！

⑨平成30年度 保健事業計画・公告

⑩平成30年度 収入支出予算の概要

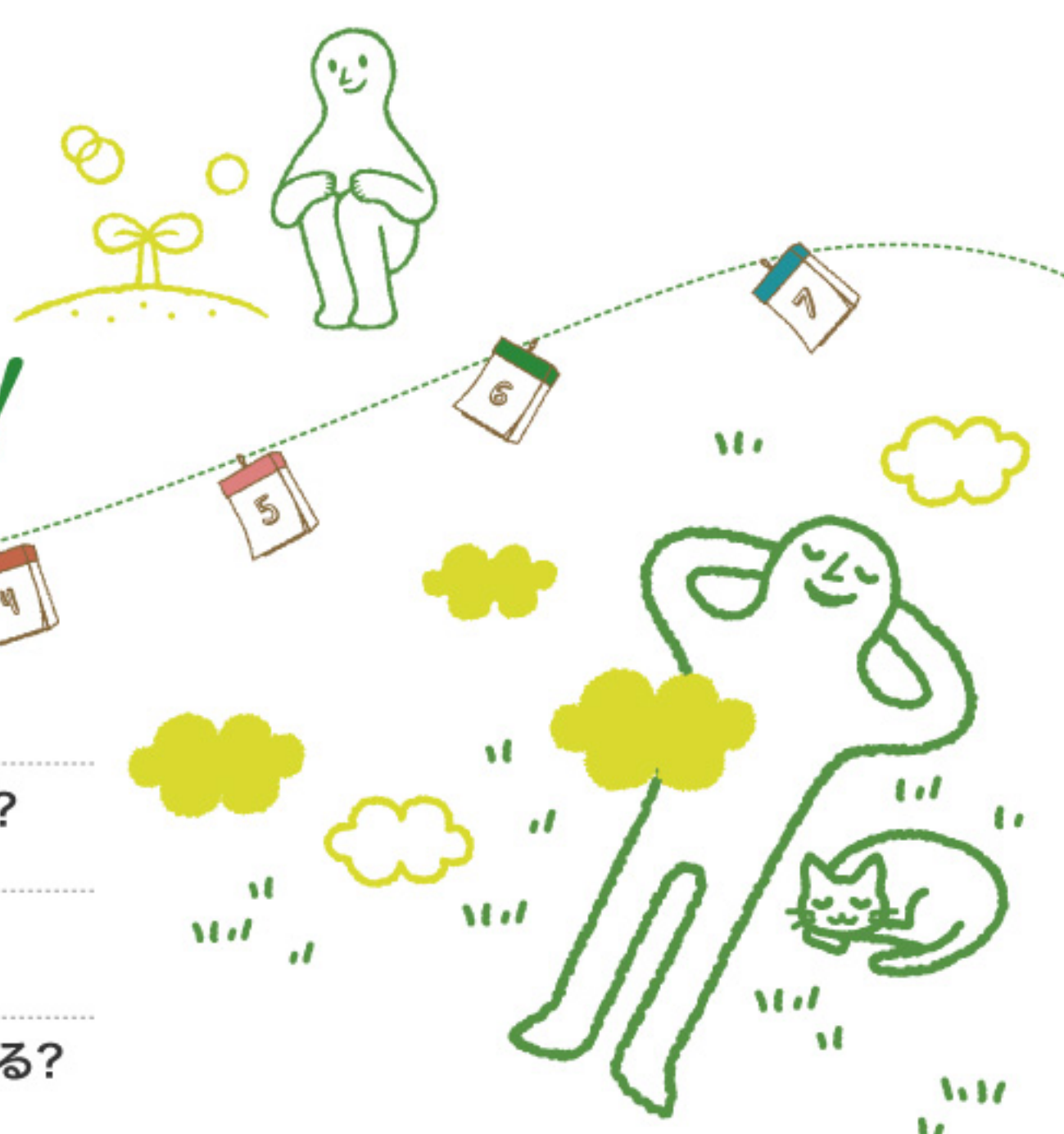
⑪被扶養者現況調査の実施



食コンディショニングチャレンジ①

「いつ、どう食べる？」を変えてからだをスッキリさせよう！

おなか 体調 を
スッキリさせたいなら
まずは1週間トライ！

土台から
積み上げていく何をプラスする？
(サプリメントなど)何を食べる？
(食事内容)いつ、どう食べる？
(食事時間や配分)

3つのステップの土台からトライ

食コンディショニングは「いつ、どう食べるのか」「何を食べるのか」「何をプラスするのか」の3ステップを土台から積み上げていくことが大切です。

土台となる「いつ、どう食べる？」からスタートしてみましょう。1日3食の時間や配分を変えるだけで代謝がよくなり、1日の消費カロリーが増えます。土台を整えるだけで、体重が減ったり、体調がよくなったり、その効果も比較的早くあらわれます。

1週間プログラムにトライしてみましょう。

1週間プログラムの進め方

1週間プログラムセルフチェック用紙をダウンロードして実践してみましょう。

➤ [1週間プログラムセルフチェック用紙](#)

① まずは現在のコンディションをチェックしてみましょう！

1	2	3	4	5	6	7
目覚めがスッキリしている	朝食後に排便がある	朝一から頭がさえてい	午後でも集中力が途切れない	終業後、スポーツや趣味を楽しむ余裕がある	夜は寝つきがよい	休日は朝から活動的に過ごせる

② 1日1プログラムだから、その日に取り組む内容が明確です。実践後に、その都度、チェックをつけましょう。

10分早く起きて
1時間以内に朝食を食べる

どうしても食べられない人は、朝ごはん代わりに果汁飲料や牛乳1杯から始めてみては？

簡単だけど確かなエビデンスに基づくプログラム

もうワンステップ追加実践して、効果をアップさせよう。

チャレンジできたら、その日の日付を記入しよう。

日にちが進むにつれ、実践項目は増加。クリアが難しいときは実践日の早いものから優先しよう。

体内時計にスイッチを入れると脂肪が燃焼されやすくなる

朝食は体内時計を1日の始まりに合わせてリセットする働きがあります。体内時計がリセットされると、一気に体温が上がり、脂肪燃焼モードになります。

朝食は、起床後1時間以内に食べるとさらに効果的で、その後の活動による消費カロリーを増やします。逆に、朝食を食べないと体温が上がりにくく、消費カロリーが落ちるため食べている人にならべて5倍も脂肪が多いといわれています。

One more step

起きたら朝日を浴びながら大きく肩回しを10回

朝の光を浴びると、体内リズムを刻む体内時計のスイッチが入ります。

起きたらまず顔日を浴びながらからだを動かしてみましょう。

肩に手を置き、大きく前後に動かします。肩甲骨周辺には、消費カロリーを増やす褐色脂肪細胞が集まっているので、ここに刺激を加えると、脂肪が燃焼されやすくなります。

からだのなかからポカポカしてきたらからだは脂肪燃焼モードに切り替わった証拠だよ。血行が促されて顔色もよくなるよ！

セルフチェック！

実行できたら✓をつけましょう。

1日目

2日目

3日目

4日目

5日目

6日目

7日目

夕食はマイナス1日、朝食はプラス1日に

入浴は風呂に浸かる

10分早く起きる

起きて、1時間以内に朝食を食べる

朝日を浴びながら大きく肩回しを10回

朝食は、ごはん1膳＋たんぱく食品・卵・魚のいずれかを

朝の朝顔を運動時間に変える

夕食は和食中心で、主菜は魚や大豆製品を

就寝前はブルーライトをカットオフ

夕食は午後8時までに終わる

夕食が速くなる日は朝食を

午後8時以降のお酒は飲酒しない

ラン中は食料の多い消費を

おやつは午後3時に

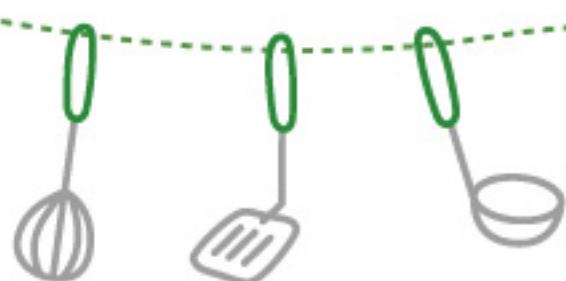
多くの項目に取り組むほどより効果が期待できます！

③ 1週間後、最初にしたコンディションのチェックと同じチェックをして、体調の変化を確認してみましょう。

1	2	3	4	5	6	7
目覚めがスッキリしている	朝食後に排便がある	朝一から頭がさえてい	午後でも集中力が途切れない	終業後、スポーツや趣味を楽しむ余裕がある	夜は寝つきがよい	休日は朝から活動的に過ごせる

10分早く起きて 1時間以内に朝食を食べる

どうしても食べられない人は、朝起きぬけに果汁飲料や牛乳1杯から始めてみては？



体内時計にスイッチを入れると脂肪が燃焼されやすくなる

朝食は体内時計を1日の始まりに合わせてリセットする働きがあります。体内時計がリセットされると、一気に体温が上がり、脂肪燃焼モードになります。

朝食は、起床後1時間以内に食べるとさらに効果的で、その後の活動による消費カロリーを増やします。逆に、朝食を食べないと体温が上がりにくく、消費カロリーが減るため食べている人に比べて5倍も肥満が多いともいわれています。



One more step

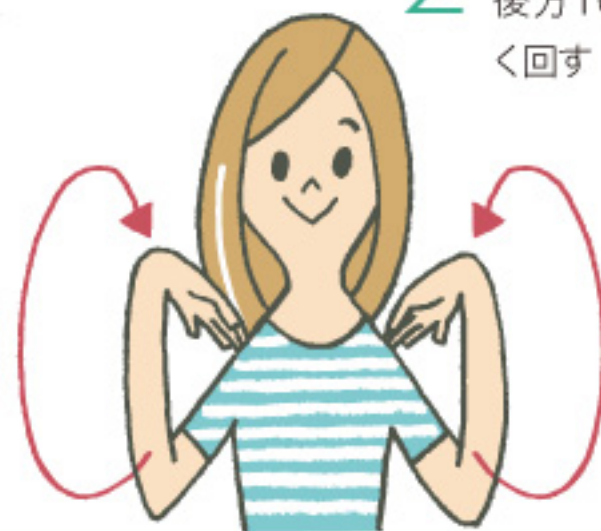
起きたら朝日を浴びながら 大きく肩回しを10回

朝の光を浴びると、体内リズムを刻む体内時計のスイッチが入ります。

起きたらまず朝日を浴びながらからだを動かしてみましょう。肩に手を置き、大きく前後に動かします。肩甲骨周辺には、消費カロリーを増やす褐色脂肪細胞が集まっているので、ここに刺激を加えると、脂肪が燃焼されやすくなります。

肩回し

- 1 両手を肩の上に置く
- 2 肘を前方10回、後方10回、大きく回す



からだのなかからポカポカしてきたら
からだは脂肪燃焼モードに切り替わった証拠だよ。
血行が促されて顔色もよくなるよ！

セルフ チェック！

実行できたら✓をつけましょう。

月日
(曜日)

1日目

- ☐ 10分早く起きる
- ☐ 起きて、1時間以内に朝食を食べる
- ☐ 朝日を浴びながら大きく肩回しを10回

2日目

- ☐ 朝食は、ごはん1膳+大豆製品・卵・魚のいずれかを
- ☐ 朝の時間を運動時間に変わる

3日目

- ☐ 夕食は午後8時までに終える
- ☐ 夕食が遅くなる日は補食を
- ☐ 午後8時以降のお酒は蒸留酒に

4日目

- ☐ 夕食はマイナス1皿、朝食はプラス1皿に
- ☐ 入浴は湯ぶねに浸かる

5日目

- ☐ 夕食には「ごはん+食物繊維」を欠かさない

6日目

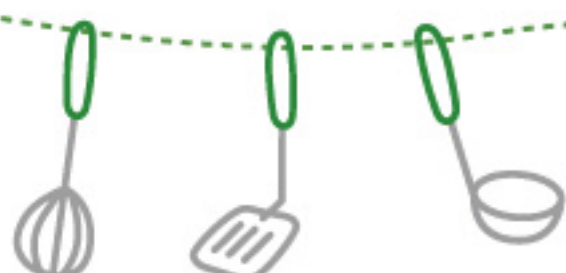
- ☐ 夕食は和食中心で、主菜は魚や大豆製品を
- ☐ 就寝前はブルーライトをカットオフ

7日目

- ☐ ランチは食品数の多い定食を
- ☐ おやつは午後3時に

朝食は、ごはん1膳＋大豆製品・卵・魚のいずれかを

卵かけごはんなら、前日の夜に卵とごはんを用意するだけだから簡単！（ごはんもレトルトパック利用ならチン！と温めるだけ）



「ごはん＋たんぱく質」は脂肪燃焼効果アップ

朝食はエネルギー源となる糖質をしっかりとれるごはんがおすすめです。お米は糖質をしっかりとることができ、これに大豆製品や卵、魚などのたんぱく質食品を組み合わせることで、体温が上昇し、体謝の高いからだの状態で1日を過ごせます。

また、脂質の多い食品（菓子パンやソーセージ、ベーコンなど）を食べると、体温が上がりにくくなります。



One more step

朝の時間をアクティブな運動時間に変える

朝食で体温が上がったタイミングで少しからだを動かすと、さらに代謝が上がり1日の消費カロリーを増やすことができます。

通勤時間も、いつもよりちょっとスピードを上げて歩いたり、積極的に階段を使うなど、アクティブな運動時間に変えてみましょう。



「ごはん＋たんぱく質」の朝食なら
腹持ちがよくなるよ！
午前中の仕事もはかどることまちがいなし！

セルフチェック！

実行できたら✓をつけましょう。

□月□日
(曜日)

1日目

- ☐ 10分早く起きる
- ☐ 起きて、1時間以内に朝食を食べる
- ☐ 朝日を浴びながら大きく肩回しを10回

2日目

- ☐ 朝食は、ごはん1膳＋大豆製品・卵・魚のいずれかを
- ☐ 朝の時間を運動時間に変える

3日目

- ☐ 夕食は午後8時までに終える
- ☐ 夕食が遅くなる日は補食を
- ☐ 午後8時以降のお酒は蒸留酒に

4日目

- ☐ 夕食はマイナス1皿、朝食はプラス1皿に
- ☐ 入浴は湯ぶねに浸かる

5日目

- ☐ 夕食には「ごはん＋食物繊維」を欠かさない

6日目

- ☐ 夕食は和食中心で、主菜は魚や大豆製品を
- ☐ 就寝前はブルーライトをカットオフ

7日目

- ☐ ランチは食品数の多い定食を
- ☐ おやつは午後3時に

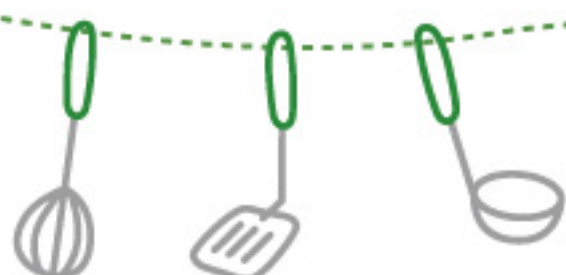
夕食を含む飲食は できるだけ早く食べ終える



補食がとれないときは、ランチを高カロリーにして、夕食までのエネルギーをしっかりと確保！



日目



午後8時以降の食事は脂肪に変わりやすい

同じものを食べても、遅くなるほど脂肪に変わりやすくなります。

そのため、夕食は午後8時頃までに食べ終えるようにしましょう。

夕食時間が早ければ、食べたものがその後の活動の消費に回され、

脂肪として蓄積されにくくなります。午後8時を過ぎてしまう場合

も、できるだけ早く食べ終えるようにしましょう。



One more step

夕食が遅くなる日は補食を 午後8時以降のお酒は蒸留酒に

夕食が遅くなる場合は、夕方におにぎりなどを補食して、その分夕食ではごはんを控えるようにしましょう。

お酒を飲む場合も、午後8時以降は、糖質を含まない蒸留酒(焼酎・ウイスキーなど)に変えて、おつまみも控えるようにしましょう。もちろん遅くまで飲んだり、飲み過ぎには注意です。



午後8時までに食事を済ませると、
目覚めも顔のむくみもスッキリ！

セルフ チェック！

実行できたら✓をつけましょう。

月日
(曜日)

1日目

- ☐ 10分早く起きる
- ☐ 起きて、1時間以内に朝食を食べる
- ☐ 朝日を浴びながら大きく肩回しを10回

2日目

- ☐ 朝食は、ごはん1膳+大豆製品・卵・魚のいずれかを
- ☐ 朝の時間を運動時間に変える

3日目

- ☐ 夕食は午後8時までに終える
- ☐ 夕食が遅くなる日は補食を
- ☐ 午後8時以降のお酒は蒸留酒に

4日目

- ☐ 夕食はマイナス1皿、朝食はプラス1皿に
- ☐ 入浴は湯ぶねに浸かる

5日目

- ☐ 夕食には「ごはん+食物繊維」を欠かさない

6日目

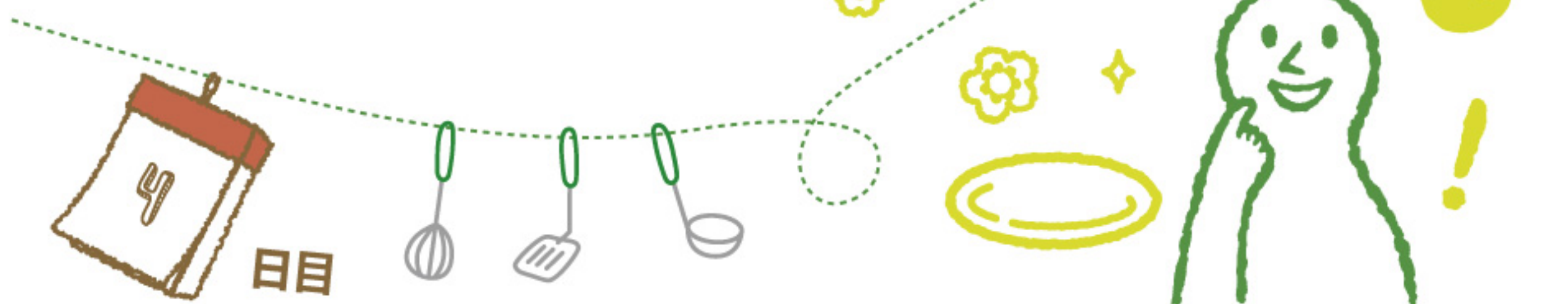
- ☐ 夕食は和食中心で、主菜は魚や大豆製品を
- ☐ 就寝前はブルーライトをカットオフ

7日目

- ☐ ランチは食品数の多い定食を
- ☐ おやつは午後3時に

夕食はマイナス1皿、朝食はプラス1皿に

まずは、夜の1品を朝食にまわしてみませんか？



朝はしっかり食べて夜は控えることで代謝も体調もアップ

1日に食べる量は同じでも、朝と夜の配分を変えるとからだへの影響も変わってきます。

朝は食べることで代謝が上がり脂肪が燃焼されやすくなります。一方、夜はからだが休息モードに変わっていくため、夕食を食べ過ぎると、消費されにくく食べたものが体脂肪に変わってしまいます。朝食と夕食の配分を見直すだけで目覚めがよくなり、血糖値も改善されやすくなります。



One more step

夜の入浴はゆったり湯ぶねに浸かる

寝る前の入浴はシャワーで簡単に済ませるのではなく、ゆっくり湯ぶねに浸かるようにしましょう。ゆっくり湯ぶねに浸かることで、1日の疲れもとれ、寝つきがよくなります。また、寝ているあいだの消費カロリーも増えるため、脂肪もたまりにくくなります。



湯ぶねに浸かると寝つきがよくなるから、目覚めもスッキリ、疲労感が軽減されるよ。

セルフチェック！

実行できたら✓をつけましょう。

月 日

(曜日)

1日目

- ☐ 10分早く起きる
- ☐ 起きて、1時間以内に朝食を食べる
- ☐ 朝日を浴びながら大きく肩回しを10回

2日目

- ☐ 朝食は、ごはん1膳＋大豆製品・卵・魚のいずれかを
- ☐ 朝の時間を運動時間に変える

3日目

- ☐ 夕食は午後8時までに終える
- ☐ 夕食が遅くなる日は補食を
- ☐ 午後8時以降のお酒は蒸留酒に

4日目

- ☐ 夕食はマイナス1皿、朝食はプラス1皿に
- ☐ 入浴は湯ぶねに浸かる

5日目

- ☐ 夕食には「ごはん＋食物繊維」を欠かさない

6日目

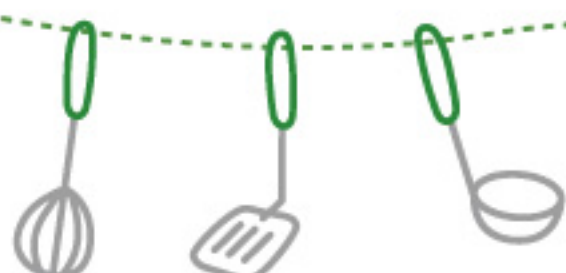
- ☐ 夕食は和食中心で、主菜は魚や大豆製品を
- ☐ 就寝前はブルーライトをカットオフ

7日目

- ☐ ランチは食品数の多い定食を
- ☐ おやつは午後3時に

夕食には「ごはん＋食物繊維」 を欠かさない

小袋入りの麦や雑穀なら、
お米に足すだけだから
初心者でも始めやすいよ。



雑穀や麦をプラスして脂肪をためにくく

夜遅くに食事をとると血糖値が上昇しやすくなりますが、その際、「ごはんは食べない」などと極端に糖質を抑えるのではなく、食物繊維が豊富な雑穀や麦をごはんに加えてみましょう。食物繊維を増やすと、血糖値の上昇が緩やかになり、体脂肪の合成も抑えることができます。さらに満腹感を得られやすいため、食べ過ぎを防ぐこともできます。



One more step

野菜や豆、 海藻類などで食物繊維を増量しよう

穀類などの糖質を抜くと疲労がとれにくく減量にも逆効果です。海藻類やきのこ類、豆類のおかずを添えて、糖質に対して、食物繊維を増量してセットでとりましょう。

食物繊維が血糖値の上昇を緩やかにするだけでなく、腸の働きも整えてくれます。



食物繊維をしっかりとると、
腸のリズムが整っておなかもスッキリするよ。

セルフ チェック！

実行できたら✓をつけましょう。

月日
(曜日)

1日目

- ☐ 10分早く起きる
- ☐ 起きて、1時間以内に朝食を食べる
- ☐ 朝日を浴びながら大きく肩回しを10回

2日目

- ☐ 朝食は、ごはん1膳＋大豆製品・卵・魚のいずれかを
- ☐ 朝の時間を運動時間に変える

3日目

- ☐ 夕食は午後8時までに終える
- ☐ 夕食が遅くなる日は補食を
- ☐ 午後8時以降のお酒は蒸留酒に

4日目

- ☐ 夕食はマイナス1皿、朝食はプラス1皿に
- ☐ 入浴は湯ぶねに浸かる

5日目

- ☐ 夕食には「ごはん＋食物繊維」を欠かさない

6日目

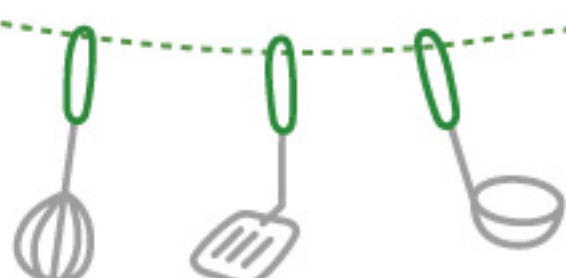
- ☐ 夕食は和食中心で、主菜は魚や大豆製品を
- ☐ 就寝前はブルーライトをカットオフ

7日目

- ☐ ランチは食品数の多い定食を
- ☐ おやつは午後3時に

夕食は和食中心で、 主菜は魚や大豆製品を

お肉大好きな人は
ぜひランチで味わって！



動物性のあぶらはからだに脂肪をためることに

あぶらといってもその種類はたくさんあります。大きくは「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分けられます。飽和脂肪酸は、常温で固まるバターや肉の脂肪など動物性脂肪に多く含まれます。不飽和脂肪酸は、低温でも透明でサラサラしているもので、多くの植物油や魚、大豆製品のあぶらがこれにあたります。

飽和脂肪酸の多い動物性脂肪のあぶらはからだにたまりやすいので、体温が下がり、からだの代謝も落ちる夕方から夜にかけての時間帯にとる夕食での主菜は、できるだけ魚や豆腐などにし、調理油も植物油を使うようにしましょう。



One more step

就寝前は ブルーライトをカットオフ

夜になると眠気が起きるのは、体内時計の働きで、起床から16時間後には睡眠ホルモンが分泌されるためです。このタイミングで布団に入ると、寝つきがよくなり質のよい睡眠がとれます。しかし、寝る直前までパソコンやスマートフォン、テレビなどを見ていると、それらから発しているブルーライトに覚醒作用があるため、睡眠を妨げることになります。就寝1時間前からはブルーライトを避けるようにしましょう。



夜に動物性のあぶら避ければ、
翌日の朝には適度な空腹感が感じられるよ。

セルフ チェック！

実行できたら✓をつけましょう。

月日
(曜日)

1日目

- ☐ 10分早く起きる
- ☐ 起きて、1時間以内に朝食を食べる
- ☐ 朝日を浴びながら大きく肩回しを10回

2日目

- ☐ 朝食は、ごはん1膳+大豆製品・卵・魚のいずれかを
- ☐ 朝の時間を運動時間に变える

3日目

- ☐ 夕食は午後8時までに終える
- ☐ 夕食が遅くなる日は補食を
- ☐ 午後8時以降のお酒は蒸留酒に

4日目

- ☐ 夕食はマイナス1皿、朝食はプラス1皿に
- ☐ 入浴は湯ぶねに浸かる

5日目

- ☐ 夕食には「ごはん+食物繊維」を欠かさない

6日目

- ☐ 夕食は和食中心で、主菜は魚や大豆製品を
- ☐ 就寝前はブルーライトをカットオフ

7日目

- ☐ ランチは食品数の多い定食を
- ☐ おやつは午後3時に

ランチは食品数の多い 定食を選ぶ

コンビニランチにするなら、
品数の多いお弁当を選んだり、
サラダやヨーグルト、スープな
どの単品の追加もあります！



代謝がよいランチタイムは、 しっかり栄養素補給で体調アップ

昼は1日のうちでもっとも代謝がよく、脂肪に変わりにくい時間帯です。そのため、摂取カロリーを気にするよりも、しっかり栄養素を補給することを優先しましょう。食品数の多いメニューを選択することで、より多くの栄養素を充足させ、午後からもパワフルに活動することができます。どうしても食品数を確保できない場合は、100%野菜ジュースをプラスするなどの工夫をしましょう。



One more step

おやつは午後3時なら太りにくい

「太るのはイヤだけどおやつが食べたい」

そんな欲求を無理に抑えてしまうと、かえってストレスで食べ過ぎることに
もなりかねません。

おやつは「何時に食べるか」で太りやすさが違ってきます。午後2～4時は、
からだに脂肪をため込むように働く「ピーマル1」という遺伝子の活性が
もっとも低くなるので、おやつを食べたいときは適量を守って、この時間帯
に楽しみましょう。



1週間お疲れ様でした。
おなかまわりがスッキリ、
気持ちも前向きになったのでは？

セルフ チェック！

実行できたら✓をつけましょう。

月 日
(曜日)

1日目

- ☐ 10分早く起きる
- ☐ 起きて、1時間以内に朝食を食べる
- ☐ 朝日を浴びながら大きく肩回しを10回

2日目

- ☐ 朝食は、ごはん1膳+大豆製品・卵・魚のいずれかを
- ☐ 朝の時間を運動時間に变える

3日目

- ☐ 夕食は午後8時までに終える
- ☐ 夕食が遅くなる日は補食を
- ☐ 午後8時以降のお酒は蒸留酒に

4日目

- ☐ 夕食はマイナス1皿、朝食はプラス1皿に
- ☐ 入浴は湯ぶねに浸かる

5日目

- ☐ 夕食には「ごはん+食物繊維」を欠かさない

6日目

- ☐ 夕食は和食中心で、主菜は魚や大豆製品を
- ☐ 就寝前はブルーライトをカットオフ

7日目

- ☐ ランチは食品数の多い定食を
- ☐ おやつは午後3時に



プロフィール

小島 美和子(おしま みわこ)
有限会社クオリティライフサービス 代表取締役

管理栄養士、健康運動指導士、産業栄養指導者、ヘルスケアトレーナー、食コンディショニングプロデューサー。
女子栄養大学卒業後、食品会社や大学病院などでの勤務を経て、有限会社クオリティライフサービスを設立。管理栄養士の専門性を生かし、「健康・食生活」領域で企画・開発・食教育事業を展開。テレビや雑誌などでも活躍中。自身もマスタース陸上100mからフルマラソンまで楽しむランナーである。

平成30年度

ヘルスアップポイント制度

ポイント付与項目

＜変更点＞

健康ウォーク開催内容の見直しと、付与ポイント数の見直し

【健康ウォーク】

- ・期間限定イベントを年間2回から1回に集約（9月から11月 達成賞1,500ポイント、参加賞600ポイント）
- ・通年実施項目の新設（9月から翌年8月。1,500ポイント）

【特定健診（被保険者）】1,800ポイント ⇒ 1,500ポイントに

【歯科検診】1,000ポイント ⇒ 500ポイントに

対象項目	ポイント付与項目		被保険者	配偶者	配偶者以外	付与ポイント
特定健診 特定保健指導	特定健診の結果、特定保健指導の階層化判定が「積極的支援」または「動機付け支援」に該当しなかった。 ※判定不能は除く ※原則、事業所での集団検診の期間外での受診は除外		35歳以上	—	—	1,500
	健康診断の結果、血圧・血糖・脂質のすべてにおいて異常がなかった。 ※特定保健指導の階層化判定基準により判定 ※原則、事業所での集団検診の期間外での受診は除外		35歳未満	—	—	1,500
	特定保健指導の「積極的支援」に該当したが、特定保健指導（6カ月間）を最後まで受講し、翌年度の健診結果で体重が前年度と比較して2kg以上減少した。		35歳以上	35歳以上	40歳以上	3,000
	特定保健指導の「動機付け支援」に該当したが、特定保健指導（6カ月間）を最後まで受講し、翌年度の健診結果で体重が前年度と比較して2kg以上減少した。		35歳以上	35歳以上	40歳以上	3,000
	◆健診対象者である被扶養者が、平成30年度にイーウェルの健康診断（事後精算含む）を受診した。 ※複数名受診の場合はポイントを人数分付与 ◆健診対象者である被扶養者が、平成30年度にパート先等で受診した特定健診のデータをイーウェルに提出した。 ※但し、問診も含む特定健診項目のデータが全て揃っているものに限る。 （注）右記の②③の規準において、認定日が各年度に属する場合は、健診受診の有無に関わらず健診を受診したものとみなす。	①平成30年度に初めて受診した場合	—	年齢不問	40歳以上	1,000
		②平成29年度に引き続き受診した場合				1,000
		③平成28年度を最後にその後の受診がなかった場合				2,000
喫煙状況	たばこを吸っていない。 ※健康診断の問診票にて判定		年齢不問	—	—	500
歯科検診	社内の健診（ネットワーク健診含む）を受診した。		年齢不問	—	—	500
健康ウォーク	【イベント開催】 平成30年9月～11月のイベントに参加して、1日の平均歩数が8,000歩以上をクリアした。		年齢不問	—	—	1,500
	【イベント開催】 平成30年9月～11月のイベントに参加して、1日の平均歩数が5,000歩以上をクリアした。					600
	【通年開催】 平成30年9月～平成31年8月の1年間における1日の平均歩数が5,000歩以上をクリアした。		年齢不問	—	—	1,500
けんぽだより	機関誌『けんぽだより』（春号・秋号）を閲覧した （記事中の🏆を掲載期間中にクリック）。 ※「閲覧済」のログを確認できたものに限る ※春号、秋号それぞれでポイントを付与		年齢不問	—	—	200



ヘルスアップポイント制度対象事業

「健康ウォーク2018」

実施要綱

今年度も、ウォーキングイベント「健康ウォーク2018」を開催いたします。

今年度は9月のウォーキングイベントをスタートに、年間を通じたウォーキング習慣へつなげてもらえるよう、下記のとおり実施要綱を変更いたします。

2018年度 実施要綱

対象者	2018年9月1日現在在籍の従業員（被保険者） ＊海外勤務者を除く
募集時期	2018年7月予定
開催期間 および ヘルスアップポイント付与	【変更】《ウォーキングイベント》イベントを年1回に集約します（ポイント↑） 開催期間：2018年9月1日から11月30日（3カ月間） 3カ月間の合計歩数に応じて、ヘルスアップポイントを付与 ●「達成賞」72.8万歩以上（1日平均8,000歩以上）：1,500ポイント ●「参加賞」45.5万歩以上（1日平均5,000歩以上）：600ポイント 【新設】《通年》 2018年9月1日から2019年8月31日（1年間） 1年間における1日平均歩数が、5,000歩以上をクリア：1,500ポイント （1年間の歩数÷365日＝5,000歩以上） ＊ポイント付与時点で、健康保険組合の被保険者資格を喪失されている方および任意継続被保険者となられた方はポイント付与されません
実施方法	下記いずれかの方法でKENPOSに歩数を登録していただきます ①指定のUSB歩数計を利用 ②スマホ用『KENPOSウォーキングアプリ』を利用

健康ウォークの効果について…

- シオノギでの健康ウォークが、特定健診結果（血糖・血圧・脂質値）の改善につながっていることがわかっています。
- 下記、参考資料をご覧ください。

➤ [（参考）健康ウォークが特定健診結果（平成27年度・28年度）に及ぼした効果](#)

ご自身で健康と思っている方も、より体調を良好に保つためにも、ぜひ、健康ウォークにご参加ください！

ウォーキングを習慣にするために…

- 日々の生活パターンの中で取り入れる
（早起きをして歩く、通勤で1駅分を歩く、エスカレータなどを利用せずに階段を歩く など）
- 何か目的を持って歩く（健康維持のため、体力をつけるため、歩数や距離・体重などの目標を決める など）
- 飽きない工夫（ウォーキングコースをいくつか用意する、簡単なウォーキング日記をつける など）
- 楽しく歩く工夫（頑張りすぎず気楽に続ける、仲間をつくって歩く など）

「KENPOSのウォーキングマップ」もぜひ、ご利用ください。

KENPOSで記録した歩数に応じて、アバターが歩く『KENPOSウォーキングマップ』、日本全国47都道府県から、自分で自由に歩きたい場所を踏破しましょう！

①詳しくはこちらから

➤ https://www.kenpos.jp/contents/kenpos_walkingMap2nd



嘱託医からの メッセージ

塩野義健康保険組合
嘱託医 星賀 正明



健診のすすめ

特定健診が始まります。シオノギは、心筋梗塞や脳梗塞といった心血管病の予防をめざしています。心血管病は長い間無症状で経過し、重症になって初めて症状が出現します。健診を受けないと見つけることができません。あわせて、シオノギの健診は、がん検診を加えることも可能です。ぜひ、受診してください。

充実してきた保健指導

特定健診の結果をもとに、心血管病のリスクが高い方について、運動や食事といった生活習慣の改善を指導するのが、保健指導です。今年度からは、食事習慣にも重点を置いたプログラムを用意しています。

重症化予防

糖尿病と高血圧で治療中の方では、定期的に受診をしてお薬の効果を評価してもらうことが重要です。重篤な病気に進行しないように、対象者には重症化予防の目的で、栄養指導や受診勧奨などでサポートしています。かかりつけ医、診療所産業医、健保組合が協力して行っており、成果を出しつつあります。

禁煙

東京オリンピックを控えた国の禁煙対策はどうやら不十分なものになりそうですが、喫煙による健康被害は、明らかです。特に、生活習慣病で治療中の方、保健指導の対象になっている方は、ぜひ禁煙してください。被保険者の方には、継続して、禁煙治療に補助を行っています。

嘱託医からの医療情報

塩野義健康保険組合
嘱託医 星賀 正明



新しい学際領域：腫瘍循環器

腫瘍循環器（Onco-Cardiology）という言葉をお聞きになったことがある方は少ないと思います。従来、心臓には悪性腫瘍が稀で、循環器医師にとってがんは非常に馴染みの少ない分野でした。これまでの循環器とがんの関わりは、アントラサイクリン系という種類の抗がん剤を大量に使用すると、心臓に障害がでるということぐらいでした。ところが、いま、悪性腫瘍と循環器、それぞれの診療科がタッグを組む重要性が高まっています。

1つには、がんが治る病気で、長期に生存可能になってきたことがきっかけです。いわゆる「がんサバイバー」が増えてきました。たとえば、小児がん患者で長期生存されている方は、がんのない兄弟と比較すると、心不全、脳卒中、心筋梗塞などの循環器疾患が5～10倍起こりやすいと報告されています（米国での報告、J Clin Oncol. 2014）。抗がん剤や放射線治療が、長年経過して影響を及ぼしている可能性が示唆されています。

がんの長期予後が大きく改善されてきたのは、診断法の進歩とともに、抗がん剤開発のめざましい進歩によるところが大と考えられます。特に、分子標的薬という、がん細胞の増殖や転移に関わる分子を狙い撃ちする薬は、正常細胞にあまり影響を与えずに副作用が少なく、延命効果が高いとされています。しかし、この分子標的薬で、心不全や高血圧などの思わぬ副作用が出現することが最近報告されています。したがって、悪性腫瘍が診断されたときに、循環器の疾患が並存していないか、心臓の機能はどうかを調べる必要があります。

また、がん細胞自体が血栓を作りやすい性質をもち、静脈血栓（いわゆるエコノミークラス症候群）を起こすこともわかってきました。

このように、いままで縁遠いと思われていた腫瘍と循環器ですが、協力して診療にあたることが重要となってきました。米国では、すでに2000年に最初の腫瘍循環器外来が発足しています。本邦では、2011年に当時的大阪府立成人病センター（現大阪国際がんセンター）に初めての外来ができ、昨年、日本腫瘍循環器学会が発足しました。

今後、腫瘍循環器：Onco-Cardiology という言葉をよく耳にするようになると思います。ご期待ください。

重症化予防対策の結果報告



重症化予防対象者（2016年度）を抽出し、対象者35名に受診勧奨と重症化予防のための保健指導を実施しました。

対象者

重症化予防対策対象者

35名

実施結果

重症化予防実施結果

●受診勧奨（対象者8名）

対象者8名のうち5名に受診勧奨を行い、4名が受診し、検査数値を改善することができました。

実施事業	事業No.	対象者	受診勧奨者	受診あり	備考
医療機関への 受診勧奨	A1	8	5 (辞退者3名)	4 (受診勧奨者3名と 辞退者1名)	●受診ありの4名は検査数値改善 ●仕事が忙しいことが理由で辞退者が見られた ●受診勧奨者のうち、1名に健保から勧奨
	A2				
	A3				
	B1				
	B3				

●糖尿病重症化予防（対象者22名）

対象者22名のうち13名に糖尿病重症化予防のための支援を行い、7名に改善が見られました。

実施事業	事業No.	対象者	支援実施者	辞退者	備考
糖尿病重症化予防 人工透析移行防止	A4	22	13	9	●13名の支援実施者のうち、10名のHbA1cの数値 を確認でき、7名が改善 ●支援中断者1名に健保から勧奨実施 ●辞退理由：仕事多忙2名、自分でコントロールで きている6名
	A5				
	A6				

●循環器疾患重症化予防（対象者5名）

対象者5名のうち2名に循環器疾患重症化予防のための支援を行いました。支援を辞退された方も自分でコントロールされた結果、5名全員に検査数値の改善が見られました。

実施事業	事業No.	対象者	支援実施者	辞退者	備考
脳血管疾患・ 心疾患発症予防	B4	5	2	3	●5名全員に検査数値の改善が見られた ●辞退理由：3名とも自分でコントロールできていると回答
	B5				

減塩の効果測定実施

医薬研究センター（SPRC）勤務のみなさまを対象に、減塩の効果測定を実施しております。

目的

生活習慣病の予防のため、1日推定食塩摂取量の測定を行い、塩分摂取量の削減による効果測定を行います。

実施方法

- （1）健診時に尿中Na、尿中クレアチニン、尿中アルブミンを測定（要対象者同意）
- （2）尿中Naと尿中クレアチニンを田中の計算式（随時尿）を用いて1日推定食塩摂取量を算出
- （3）健診後の1年間に減塩対策を会社と健保で実施
- （4）翌年の健診時に（1）と同様の検査項目を実施し1日推定食塩摂取量の比較評価

実施計画

対象事業所：SPRC（子会社を含む）

対象者

①推定塩分量：35歳以上（特定健診対象者全員）（約600人）

②SONG研究アンケート（※）：35歳以上

（※）SONG研究減塩との相関関係が認められた5つの指標（論文提出済）をもとに、個人の取り組みとの関係进行评估します。

5つの指標

- ①漬物／梅干しの摂食頻度
- ②うどん／ラーメンなどの麺類の摂食頻度
- ③しょうゆやソースなどをかける頻度
- ④うどんラーメンなどの汁物を飲む程度
- ⑤食事の量の程度

塩分摂取量調査結果

全体8.4g／日（568名）（SPRCに勤務する調査協力者の平均値）

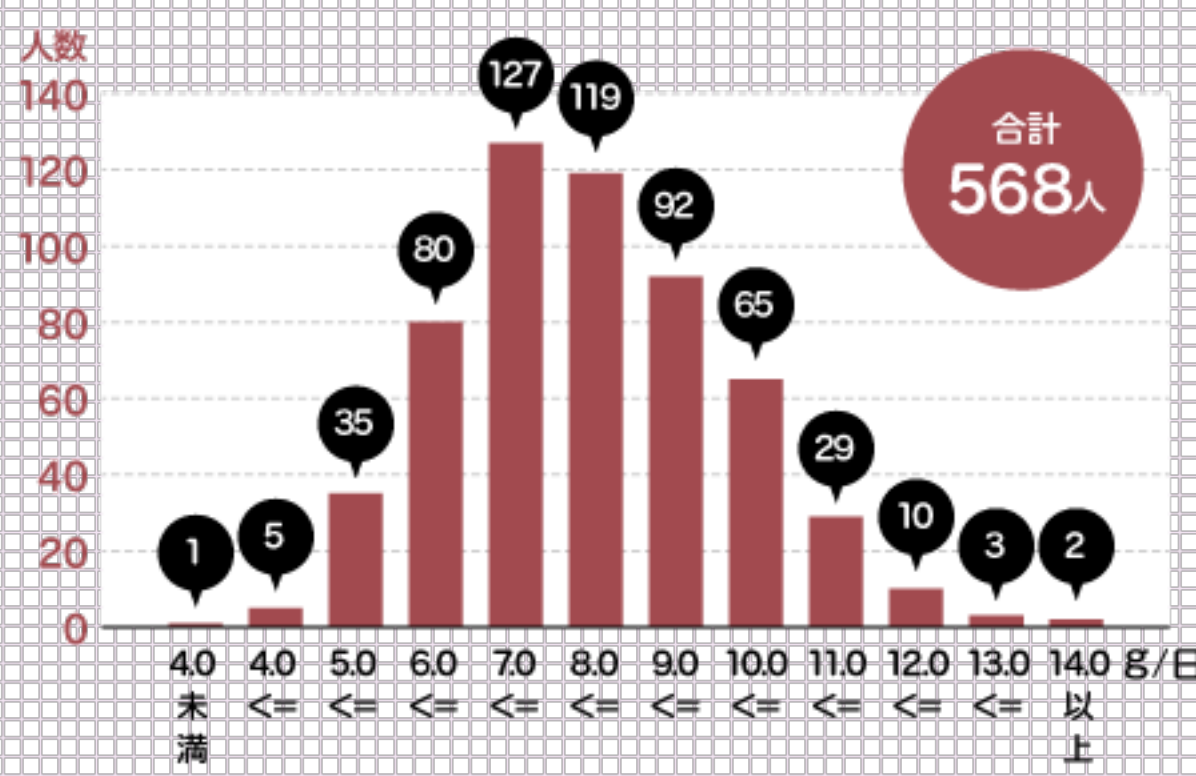
男性8.5g／日（410名） 女性8.0g／日（158名）

（参考）日本人の1日の平均塩分摂取量（2015年）：男性11g 女性9.2g

国の目標値：男性 8g 女性7g

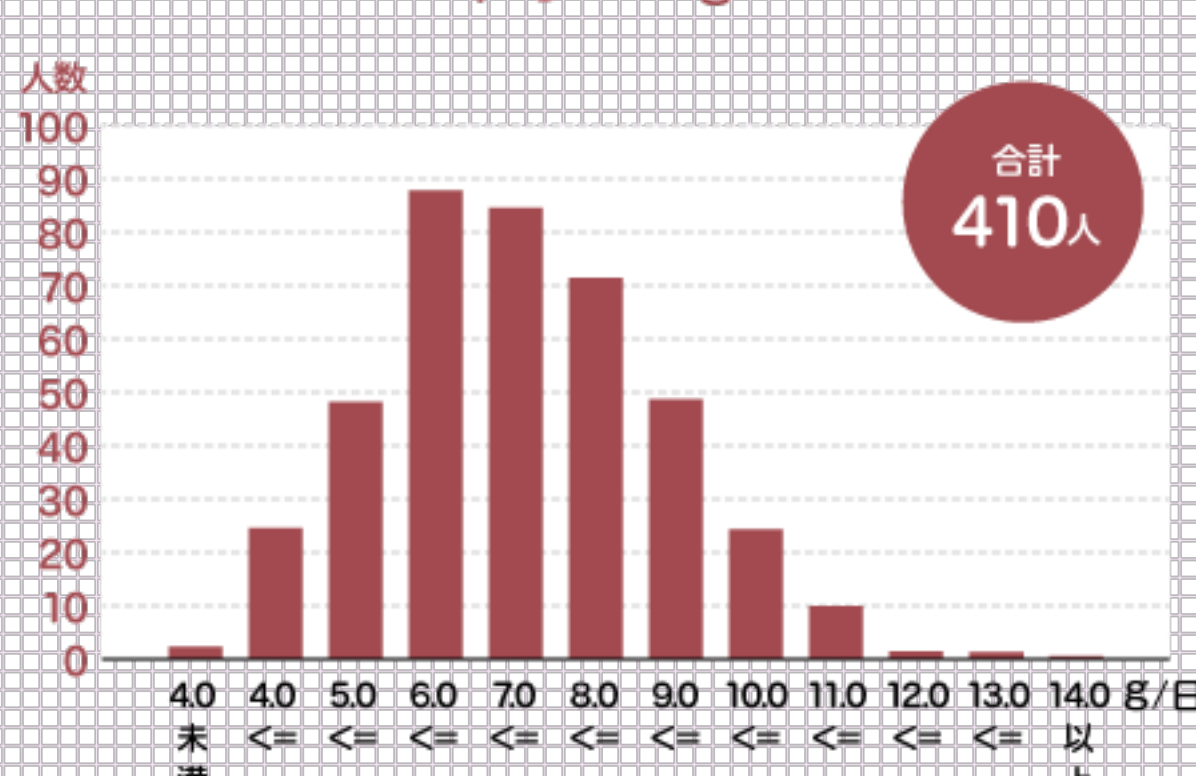
1日の推定塩分摂取量(全体)

平均＝8.4g



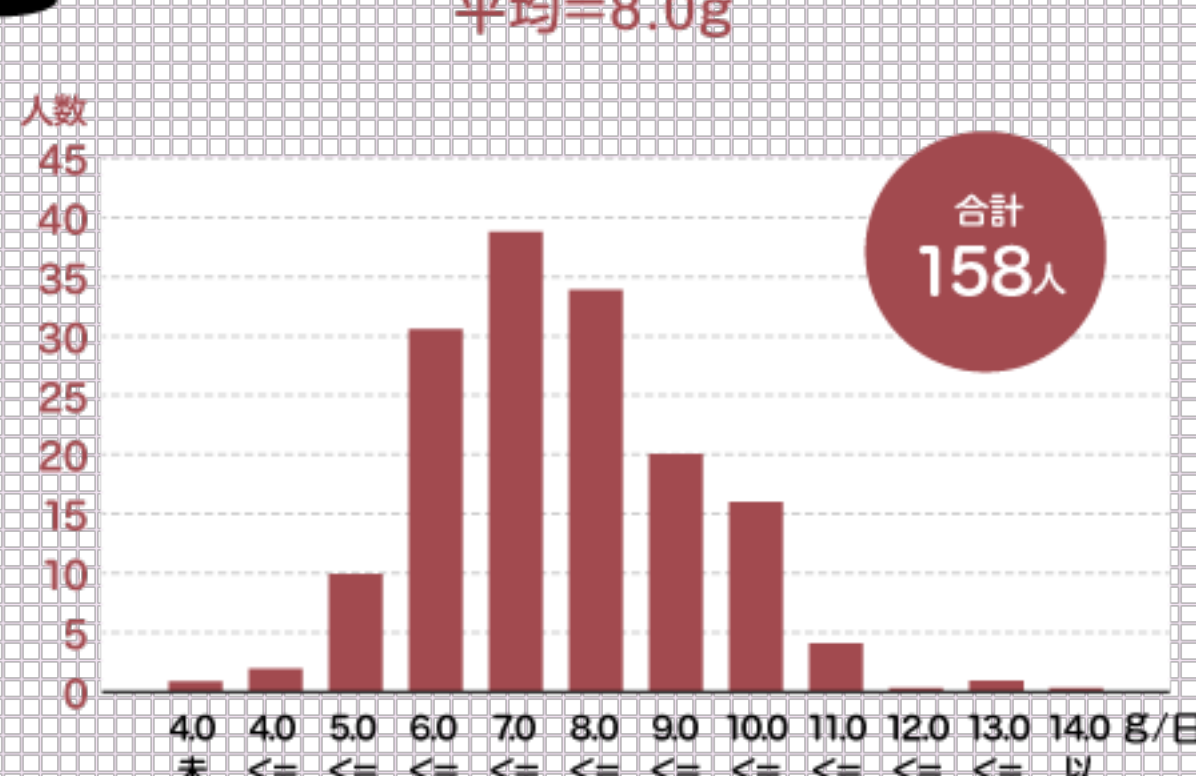
1日の推定塩分摂取量(男性)

平均＝8.5g



1日の推定塩分摂取量(女性)

平均＝8.0g



塩分摂取アンケートの内容と平均値

調査協力者の平均値：11.2点（最大20点）

アンケート内容

1 漬物、梅干しなどの摂取頻度

A: 1日2回以上 B: 1日1回ぐらい C: 2～3回／週 D: あまり食べない

2 うどん、ラーメンなどの麺類の摂取頻度は？

A: ほぼ毎日 B: 2～3回／週 C: 1回／週以下 D: 食べない

3 しょうゆやソースなどをかける頻度は？

A: よくかける（ほぼ毎食） B: 毎日1回はかける C: 時々かける D: ほとんどかけない

4 うどん、ラーメンなどの汁を飲む頻度は？

A: 全て飲む B: 半分くらい飲む C: 少し飲む D: ほとんど飲まない

5 食事の量は多いと思う？

A: 人より多め C: 普通 D: 人より少なめ

評点

A: 4点

B: 3点

C: 2点

D: 1点

進捗状況と平成30年度の計画

進捗状況

SPRC産業医 守山先生による推定塩分量と疾病の関係分析のために下記を実施しました。

- （1）SPRC倫理審査委員会での審査（2017年11月18日）
- （2）大阪大学大学院医学系研究科との共同研究契約書締結（2017年12月13日）

平成30年度の計画

平成30年度定期健康診断実施後、下記を実施します。

- （1）既同意者への再度の同意確認（SPRC倫理審査委員会指示）
- （2）匿名化したデータを守山先生に提供

知っておきたい健康保険のこと

接骨院・整骨院では健康保険を使える範囲が限られています！



整骨院・接骨院で行われる施術は、病院や診療所での診療とは異なり、健康保険を使える範囲が限られています。誤った利用法は、あとから全額自己負担ということになりかねませんので、ご注意ください。

最近、肩こりがひどいなあ…。
駅前の**整骨院でマッサージ**でもしてもらおうかな。「各種保険取扱」って看板もあったし。



1

ちょっと待ってください！
肩こりには健康保険は使えませんよ！
健康保険が使えるのは、急性で外傷性のけがの場合のみです。



2

エエ～！そうだったの!?
ぜんぜん知らなかったよ…。



もし間違っ健康保険
を使ってしまったらど
うなるの？

3

4

その場合は、
あとから全額自己負担
になってしまいます。
そうならないためにも、かか
り方のルールを確認して、
整骨院・接骨院を正しく利
用しましょう！



CHECK!

健康保険が使えるとき・使えないとき

使えるとき

- 急性(または亜急性)で外傷性の
ねんざ・打撲・肉離れ
- 骨折・脱臼**の応急処置
(応急処置以外は、医師の同意が必要)

使えないとき

(全額自己負担)

- スポーツによる筋肉痛、日常生活における単なる肩こり・筋肉疲労
- 過去の交通事故等による後遺症
- 仕事中や通勤途上におきた負傷(労災保険対象)
- 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術

など

CHECK!

整骨院・接骨院にかかるときの注意点

1

負傷原因を正確に伝える

外傷性の負傷でない場合や、仕事中や通勤途上のけがなどに該当する場合は、健康保険は使えません。

2

「ついでに」他の部位の施術を依頼しない

「ついでに肩も…」「家族に付き添ったついでに…」などの安易な申し出は、健康保険が使えず、あとから全額自己負担ということになりかねません。

3

「療養費支給申請書」は内容を確認してから署名する

施術内容(負傷原因・負傷名・日数・金額など)に間違いがないか必ず確認して自署(サイン)してください。白紙の申請書へのサインは、不適切な請求の原因になりますのでやめましょう。

4

領収証や明細書は保管しておく

領収証は無料で発行されます。健康保険を使った場合は、後日、健保組合から「医療費通知」を発行しますので、金額や内容に誤りがないか確認しましょう。

5

施術が長引く場合は病院へ

施術が長引く場合(3 カ月以上)は、内科的要因も考えられますので、一度病院・診療所を受診しましょう。なお、同一のけがで同時期に整骨院・接骨院と病院にかかることはできませんのでご注意ください。

健保組合では、後日施術内容等を確認させていただく場合があります

整骨院・接骨院からの請求のなかには、健康保険の対象とならない施術の請求や架空請求・水増し請求といった不適切な請求が一部見受けられます。健保組合では、請求内容と実際に受けられた施術内容が一致しているかを確認するため、施術日や施術内容等について照会させていただく場合があります。すみやかに回答いただけるよう、施術を受けたときの記録や領収証は大切に保管してください。



みなさんから納めていただいた保険料を適切に利用するため、ご協力をよろしくお願いします



保健事業計画

事業名		実施内容
特定健康診査事業	従業員特定健診	事業主の定期健康診断に合わせて実施 腹囲、LDL-C0他、特定健診項目の実施
	任継・被扶養者特定健診	イーウエル社に業務委託して実施 被扶養者受診率向上のため、対象者の受診履歴をもとに案内を工夫
特定保健指導事業	特定保健指導 （被保険者・被扶養者）	被保険者および被扶養者のセイコーエプソンへの委託指導費 3年連続対象者対策として、食事指導を中心にした指導業者を試行
保健指導宣伝事業	けんぽだより	年2回Web形式（KENPOS上でHTML形式の見やすい形式）で発信
	育児指導冊子の配布	出産した被保険者・被扶養者に1年間配布
	メンタルヘルス相談	EAP（EパートナーEAPサービス）を利用 各事業所の（安全）衛生委員会に周知活動を依頼
	ヘルスアップポイント制度	特定健診(長期未受診者対策)や特定保健指導（結果重視）、禁煙、ウォーキング実績、けんぽだより閲覧等により付与 ウォーキング増額、特定健診・歯科検診減額
	データ（健診、レセプト）分析	データ分析による現状と保健事業の効果検証、重症化予防対策（対象者継続モニタリング）
	健康管理事業推進委員会	事業運営指針に基づき年1回(11月)開催
疾病予防事業	成人病・がん・婦人科健診 （被保険者）	事業主の定期健康診断に合わせて実施（35歳以上対象）
	成人病・がん・婦人科健診 （被扶養者・任意継続被保険者）	受診率向上施策：案内冊子の工夫、被保険者への積極的働きかけ イーウエル社が提携する医療機関で受診 （健診受診期間6月～12月、予約申込期間6月～11月）
	インフルエンザ予防接種	（被保険者）事業所内、外部医療機関で接種 （被扶養者）外部医療機関で接種・1回3,000円まで補助
	歯科検診	事業所内検診およびネットワーク検診
	重症化予防対策	糖尿病、循環器疾患の重症者を抽出し、予防のための受診勧奨、生活指導実施
	禁煙キャンペーン・補助	年間を通じて事業所内禁煙治療、外来禁煙補助、らくらく禁煙コンテスト補助等を実施、各事業所の（安全）衛生委員会による就業時間内禁煙計画推進
	減塩の効果測定	SPRCにて減塩と尿中塩分量、疾病との関係を検証（2年目）
	データヘルス計画第2期対策	プレゼンティーズム損失改善のための時間栄養学の試行 健康意識向上のための健康年齢配付試行（本社など）
体育奨励事業	健康ウォークイベント	健康ウォークイベントを年1回とし、年間を通じたウォーキングを推進するため、年間の歩数をKENPOS登録でヘルスアップポイント付与に変更
契約保養所事業	WELBOX宿泊施設利用 （任意継続被保険者）	WELBOXで提携している宿泊施設の利用

公告

公告No.	公告事項
1	組合会議員当選者について
2	組合会選定議員の選定について
3	組合会理事・理事長及び監事の就職について
4	常務理事の就職について
5	規約変更認可申請（シオノギビジネスパートナー（株）、シオノギデジタルサイエンス（株）、シオノギマーケティングソリューションズ（株）、シオノギファーマコビジランス（株）の編入）
6	平成28年度事業報告・財産目録について
7	平成28年度収入支出決算書届出
8	規約変更認可申請（シオノギキャリア開発センターの編入）
9	平成30年度収入支出予算届出
10	一般保険料率変更申請
11	平成30年度任意継続被保険者の標準報酬月額について

平成30年度

収入支出予算
の概要



一般勘定

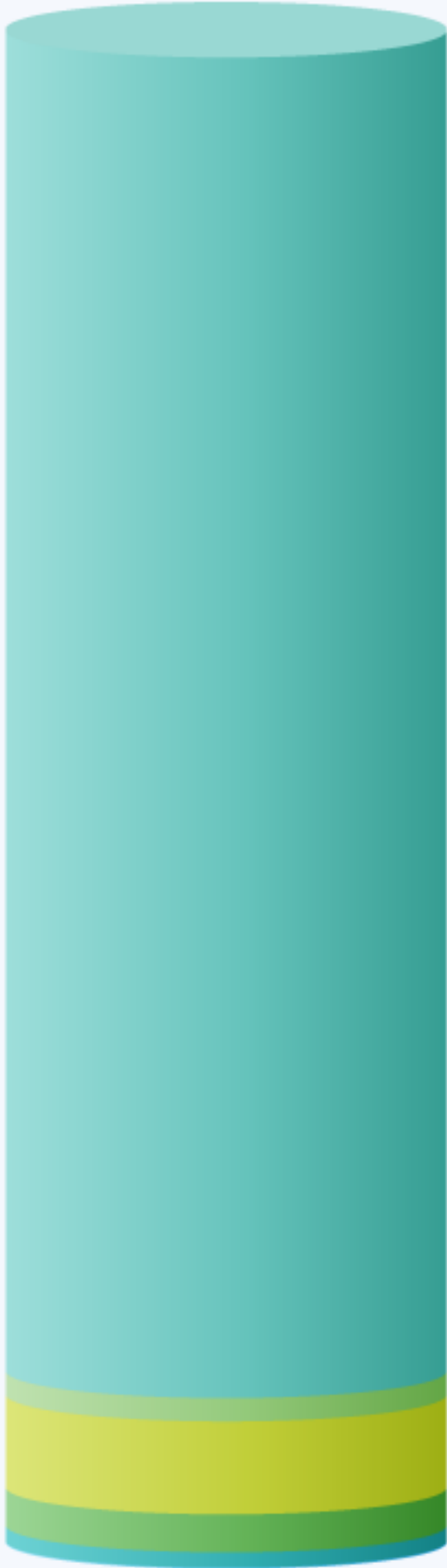
繰越金220,000千円、保険料率は7.8%を維持。

予算額

収入総額：3,580,751千円

支出総額：3,580,751千円

収入



健康保険料収入	3,175,170千円
調整保険料収入	55,367千円
繰越金	220,000千円
繰入金	90,000千円
国庫補助金収入	1,505千円
財政調整事業交付金	35,400千円
雑収入	3,309千円

支出



事務所費	74,955千円
組合会費	403千円
保険給付費	1,535,317千円
納付金	1,572,812千円
保健事業費	239,069千円
還付金	1,015千円
営繕費	10千円
財政調整事業拠出金	55,368千円
連合会費	1,500千円
積立金	1千円
雑支出	301千円
予備費	100,000千円

介護勘定

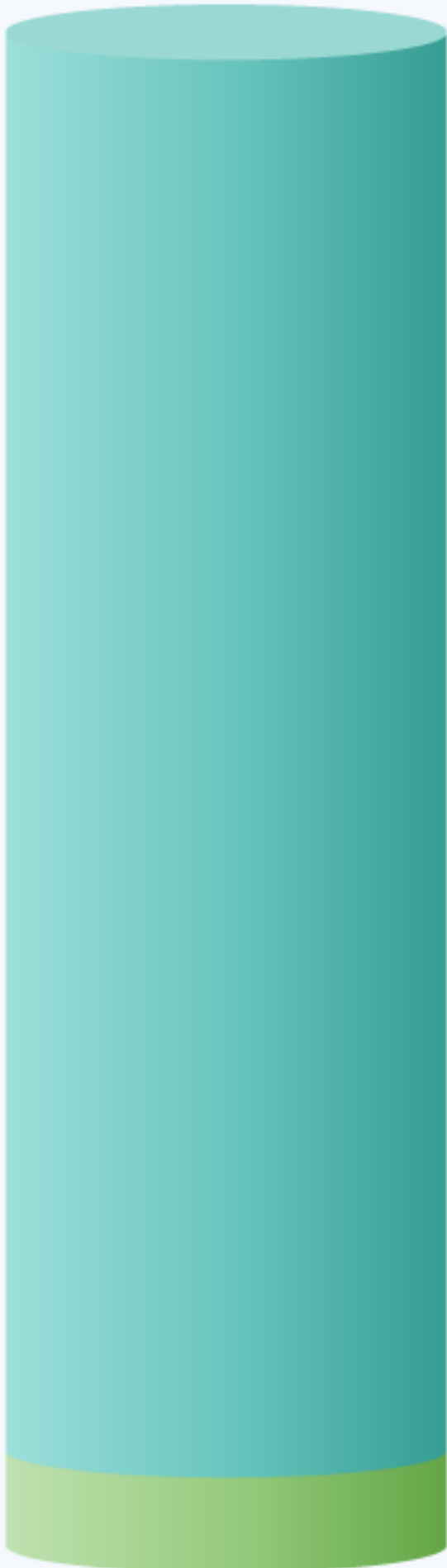
平成30年度介護納付金は2分の1報酬割が適用。保険料率は1.3%に増加。

予算額

収入総額：382,014千円

支出総額：382,014千円

収入



介護保険料収入	358,000千円
繰越金	24,000千円
繰入金	1千円
国庫補助金受入	1千円
雑収入	12千円

支出



介護納付金	352,000千円
介護保険料還付金	100千円
積立金	24,912千円
雑支出	2千円
予備費	5,000千円

被扶養者現況調査 の実施

平成30年度の被扶養者の現況調査を下記のとおり実施します。

実施目的

被扶養者現況調査は、被扶養者として認定されている方が現在も被扶養者の認定基準を満たしているかどうかを確認するための調査で、厚生労働省の指導に基づき、事業主を通じて毎年実施しなければならないことになっています。

みなさまよりお預かりした大切な保険料の適正使用のための調査ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

実施要領

1. 現況調査対象者

平成30年6月1日現在、当健康保険組合の被扶養者に認定され、次の要件に該当する方を対象に実施します。

①配偶者：平成28年1月～12月に認定された方

②配偶者以外の被扶養者（子・父母・兄弟姉妹・義父母・子の配偶者など）：
平成28年12月31日以前に認定された方（誕生日が平成8年4月2日以降の方を除く）

＊ただし、6月1日時点で「被保険者（従業員）」が海外勤務、長期海外留学・出張中の方および「任意継続被保険者」の方は、調査対象から除きます。

2. 調書の送付・提出期限

調書の送付：6月下旬に社内メール便で該当する被保険者宛に送付します。
※被保険者が休職等の場合は、自宅に郵送します。

提出期限：平成30年7月20日（金）

3. 提出書類

提出いただく証明書類については、6月にお送りする調書の裏面でご確認ください。

※被扶養者が次に該当する場合は、所得証明書とは別にそれぞれに記載の証明書類の提出も必須になりますので、今から準備・保管しておいてください。

●調査対象者と別居されている方（単身赴任留守宅、調査対象者が学生の場合を除く）
直近3ヵ月以上の送金の事実を証明する書類の提出が必要となります。

●調査対象者が本年（平成30年）1月以降に仕事を始められた方（学生の場合を除く）
直近3ヵ月分の給与明細書の提出が必要となります。

4. 注意事項

- ・証明書類を取得するために発生する費用は、自己負担ください。
- ・認定を取り消す場合（本調査にご協力いただけない場合）の強制削除日は、平成30年9月1日とします。
- ・本調査により、当健康保険組合への加入ができない「就職」、「結婚」等の事由が判明した場合は、直ちに資格を取消し、資格喪失日以降に保険給付を受けたものについては返還請求を行います。

本調査に関するQ&Aは、健康保険組合ホームページ「けんぽQ&A（よくあるご質問－被扶養者現況調査）」に掲載していますので、ご参照ください。

➡塩野義健康保険組合ホームページ URL：<http://www.shionogi-kenpo.or.jp/>