



Contents

① (特集) 食コンディショニングチャレンジ (3) 「何を食べる？」を変えてからだの不調を改善 させよう

疲れがなかなかとれない

貧血気味

便秘が辛い

骨密度が心配

筋肉が落ちてきた

②2019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2019」実施要綱

④嘱託医からのメッセージと医療情報

⑤ぐっすり眠ろう

⑥0円ジム はじめましょう！

⑦2019年度 収入支出予算の概要

⑧2019年度 保健事業計画・公告

⑨2019年度 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③

「何を食べる?」を変えて からだの不調を改善させよう

日々の体調に食コンディショニングのポイントがあらわれています。
気になる体調があれば、土台から順に整えていきましょう。

疲れがなかなかとれない

思い当たることはありませんか？

- ☑ パスタやうどん、菓子パンなどで食事を簡単に済ませる
- ☑ 甘いもので疲れを解消する
- ☑ 休日は昼まで寝ている
- ☑ 1日中、だるさや眠気を感じる
- ☑ 食欲がわかず、お肉を食べると胸やけする
- ☑ エスカレーターがあれば必ず利用する(階段は使わない)
- ☑ 疲れるから運動はしない



Tiredness

食コンディショニングで改善

レベル①
食事リズム



休日の朝寝坊は1時間まで

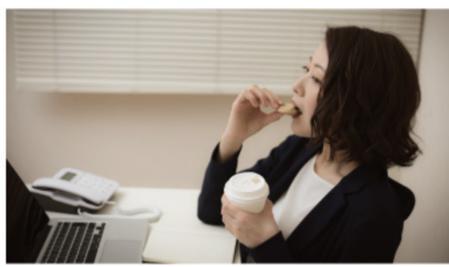
疲れをとるためにぐっすり寝たつもりが、疲労をためる原因になることがあります。起床時間がふだんよりかなり遅くなったり、そのために朝食を抜いてしまうと、体内時計のリズムが大幅にずれて体調を乱す要因になります。

休日でも朝寝坊は最大1時間程度までにして朝食をきちんと食べましょう。それでも眠気を感じる時は、昼間に20分程度の昼寝をするのがおすすめです。



お菓子やアルコールは疲れを助長する

疲れをいやすために、甘いものやアルコールが増えると、さらに疲れやすくなり逆効果です。糖質やアルコールの代謝でビタミンB₁を消費することが原因です。甘いものは血糖値を急激に上げて、その後下がるときにだるさや眠気を招くので、さらに疲労を助長します。



不足してくると...

- 💧 疲れやすい
- 💧 朝起きるのがつらい

レベル②
食事バランス



ビタミンB群を意識して摂取する

主食

「玄米」「胚芽米」「全粒粉パン」「十割そば」など
精白度の低い穀類は糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁が豊富です。

主菜

「豚肉(ヒレ・もも)」「大豆製品」「青魚」「卵」など
たんぱく質をとるために主菜を抜かないようにしましょう。
ビタミンB群が豊富なたんぱく質食品がおすすめです。



副菜

「緑黄色野菜」「豆類」「きのこ」など
ビタミンCの多い緑黄色野菜や、ビタミンB群の多い豆類、きのこをたっぷり添えましょう。

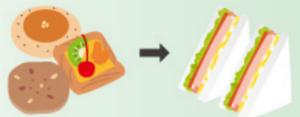
その他

「チーズ」「いちご」「キウイフルーツ」など
カルシウムの多いチーズや、ビタミンCの多いくだものをおやつ代わりに食べましょう。



注意！ お菓子や菓子パンを食事代わりにしない

お菓子や菓子パンを食事代わりにしたり、パンやめん類など穀類に偏った食事は避けましょう。菓子パンをサンドイッチに、丼ものなら中華丼など具材たっぷりなものを選びましょう。



レベル③
プラスα



ちょっと頑張ってみる

- 「活動量を増やす」▶「食欲アップ」▶「疲れにくくなる」
- ✕ 「疲れて運動する気にならない」▶「食欲ダウン」▶「さらに疲れやすくなる」

肉体的に適度な疲労がないと寝つきが悪く、睡眠で疲れをとろうとしてもうまくいきません。からだを動かして肉体的にやや疲労するとぐっすり眠れて疲労回復につながります。

活動量が増えると食欲がアップして食べる量が増えます。食べる量が増えると、とれる栄養素の量や種類も増えるので疲れにくくなります。



効果
チェック



- 朝の寝起きのスッキリ度
- 昼間のだるさや眠気
- 仕事の集中度
- 終業後の元気度
- 休日の元気度



食コンディショニングチャレンジ③

「何を食べる?」を変えて からだの不調を改善させよう

日々の体調に食コンディショニングのポイントがあらわれています。
気になる体調があれば、土台から順に整えていきましょう。

貧血 気味

思いあたることはありませんか？

- ☑ 朝食は食べていない
- ☑ 肉や魚はあまり食べない
- ☑ パスタやうどん、菓子パンなどで食事を簡単に済ませる
- ☑ お菓子を食べたら、その分食事を減らす
- ☑ くだものはあまり食べない
- ☑ 野菜料理はサラダが中心
- ☑ 運動する元気がない



Anaemia

食コンディショニングで改善

レベル①
食事リズム



3食を欠かさずとるとくに朝食は抜かない

貧血を予防するためには、からだに必要な栄養素をしっかりとることです。そのためには、1日3回の食事が欠かせません。栄養素のなかには体内に貯蔵できる時間が短いものもあるので、栄養素を効率よく利用するためにも、3回に分ける必要があります。

とくに朝食を抜くと体温が上がらず、代謝の悪い状態で1日を過ごすこととなります。代謝が悪いと、その後の食事で栄養素をしっかりとっても、利用効率が下がるため体調は改善されにくくなります。



お菓子やアルコールと食事は切り離して考える

お菓子やアルコールをとった分、食事を減らすとカロリーの調整はできますが、栄養素は不足します。お菓子やアルコールには、貧血を改善する栄養素は含まれていません。お菓子やアルコールは食事に影響しない範囲で楽しみ、それとは別にきちんと食事をとりましょう。



レベル②
食事バランス



鉄分+ビタミンC・クエン酸を意識して摂取する

- 主食** 「麦入りごはん」「十割そば」「オートミール」「ライ麦パン」など
精白度の低い穀類(白くない穀類)には、鉄が豊富です。
- 主菜** 「大豆製品」「青魚」「貝類」「卵」「牛もも肉・ヒレ肉」など
魚介類では、「カツオ」「マグロ赤身」「サンマ」「ブリ」「あさり」「かき」など鉄分が豊富です。レバーは鉄の多い食品ですが、それだけで鉄を補おうとせず、さまざまな食品を食べて、鉄分の吸収を高めるビタミンやミネラルも補いましょう。
- 副菜** 「緑の葉野菜」
小松菜、水菜、大根葉、春菊、ほうれん草、ニラなど緑の葉野菜は鉄が多く、鉄の吸収を高めるビタミンCも含まれます。
- その他** 「ごま」「鰹節」「煮干し」「酢」「かんきつ類」など
ビタミンCやクエン酸の多い酢や柑橘類と一緒にとると、鉄の吸収を高めます。



注意① 単品より定食や幕の内弁当パターンを

まずは、主食・主菜・副菜のそろった食事をとることから。
難しい場合は、1皿でも3要素が入ったものを選びましょう。

- 主食 + 主菜 + 副菜
- 主食(ごはん・パン・麺)
 - 主菜(肉・魚・卵・大豆製品)
 - 野菜



レベル③
プラスα



お茶やコーヒーは食間に

緑茶やコーヒーに多く含まれるタンニンには、鉄の吸収を妨げる作用があります。鉄がとれるメニューを選んだら、食事と一緒にこれらの飲料を飲むのは控えましょう。食事と食事のあいだでとるほうがよいでしょう。



効果
チェック



- 顔の血色
- 昼間のだるさ
- からだの軽さ





食コンディショニングチャレンジ③

「何を食べる?」を変えて からだの不調を改善させよう

日々の体調に食コンディショニングのポイントがあらわれています。
気になる体調があれば、土台から順に整えていきましょう。

便秘 がつらい

思いあたることはありませんか？

- 朝はいつも時間がない
- 朝食は食べていない
- 食事時間が不規則
- 野菜料理はサラダが中心
- もずくやめかぶなどの海藻はあまり食べない
- 炭水化物を控えている
- 1日中座っていることが多い
- 肌の調子が悪い



Constipation

食コンディショニングで改善

レベル① 食事リズム



夕食時間を早める、遅くなったら量を減らす

からだのリズムが整っていると朝食後に排便があります。体内時計のリズムが乱れると排便のリズムも乱れます。夕食時間が遅くなると体内時計が後ろにずれるので、排便時間が昼間にずれてしまいます。忙しい昼間に便意を感じてもタイミングよくトイレに行けず、便秘になってしまいます。夕食時間が遅い人は少し夕食時間を早めたり、遅くなったら量を控えめにすると、体内時計の乱れを最小限に抑えられます。また、遅い時間にたくさん食べると腸内環境が悪くなり、腸の調子が乱れ、肌の状態も悪くなります。



朝の時間にゆとりを持つ

便秘の解消に朝食は欠かせません。朝食でからだが目覚めると、消化器も動き始めます。朝の時間にゆとりを持って朝食を食べる時間を作りましょう。朝食後にトイレに行く時間も必ず確保し、スッキリとしたからだで1日をスタートさせましょう。



レベル② 食事バランス



食物繊維で腸内環境を整える

主食 「玄米」「麦入りごはん」「十割そば」「ライ麦パン」「全粒粉パン」など
精白度の低い穀類(白くない穀類)には、食物繊維が豊富です。

主菜 「肉」「魚」「卵」「大豆製品」のなかから1食1品
3食で毎食、たんぱく質のおかずを1品食べます。夕食時間が遅くなったら、脂肪の代謝が悪くなるので脂身の多い肉は控えましょう。

副菜 「根菜類」「緑黄色野菜」+水分、「海藻類」「豆類」
ごぼうや芋、かぼちゃやほうれん草など根菜類、緑黄色野菜からしっかり水分を補給しながら食物繊維をとりましょう。
もずくやめかぶ、とろろ昆布など、ねばねば系の海藻はとくにおすすめです。豆類(ひよこ豆、金時豆、小豆、グリーンピースなど)も食物繊維が豊富です。

その他 「乳酸菌」
ヨーグルトなど乳酸菌を含む食品は腸内環境を整えます。食物繊維が豊富なドライフルーツやココアをプラスするとさらに効果的です。



注意! 穀類(炭水化物)を控え過ぎない

毎食1皿ずつ
食べましょう

ごはんやパン、麺などの穀類を減らし過ぎると、便の水分が減るので便秘を招きやすくなります。



レベル③ プラスα



適度な運動を、おなかマッサージも効果的

運動不足も便秘の原因になります。デスクワークなどで動く時間が少ない人は、積極的に階段を使う、朝のラジオ体操をやるなど、1日1回はからだを動かす時間を作りましょう。
朝起きたとき、布団の上でできるおなかマッサージもおすすめです。おなかに手を当てて、大きく「の」の字を書くように動かしましょう。5回程度やってみてください。



効果
チェック



- 朝食後の排便
- 肌の調子



食コンディショニングチャレンジ③

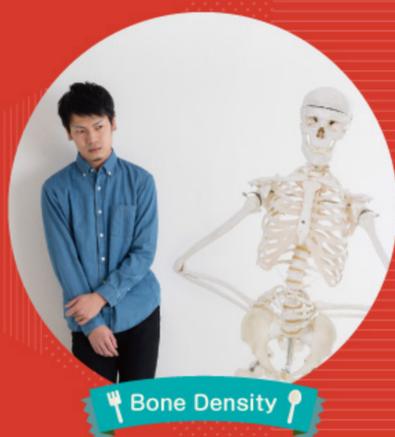
「何を食べる?」を変えて からだの不調を改善させよう

日々の体調に食コンディショニングのポイントがあらわれています。
気になる体調があれば、土台から順に整えていきましょう。

骨密度が心配

思い当たることはありませんか？

- ☑ 子どものころから運動経験が少ない
- ☑ 室内で過ごすことが多い
- ☑ 昔からやせている
- ☑ からだを動かす機会が少ない
- ☑ ダイエットを繰り返したことがある
- ☑ 乳製品が苦手
- ☑ 野菜中心で、肉や魚はあまり食べない



Bone Density

食コンディショニングで改善

レベル①

食事リズム



メリハリのある暮らしを心がける

食事からたんぱく質やカルシウムなどの栄養素をとることは重要ですが、それだけでは骨は丈夫になりません。体内時計のリズムを整えて正常な代謝状態を作ること、夜寝ているあいだに新しい骨に作り替えられます。また、適度に日光を浴びることで、体内でビタミンDが生成され、カルシウムの吸収を促進します。さらに、運動で骨に負荷がかかることで強化されるので、適度な運動も欠かせません。



無理なダイエットに注意

食事を極端に減らすダイエットは骨密度を低下させます。ダイエットを何度も繰り返すと、若くても高齢者のような骨になることがあります。とくに女性は、極端なダイエットでホルモンのバランスが乱れると、骨量が低下するので注意が必要です。



レベル②

食事バランス



カルシウム・ビタミンB・Kをしっかりと摂取

主食

「玄米」「麦入りごはん」「十割そば」「ライ麦パン」「全粒粉パン」など
精白度の低い穀類(白くない穀類)は、カルシウムが多めです。

主菜

「肉」「魚」「卵」「大豆製品」のなかから1食1品。大豆製品は1日1回
たんぱく質は骨作りの基盤になる栄養素です。肉や魚は、低脂肪でたんぱく質の多い部位を選びましょう。
大豆製品にはカルシウムも鉄も含まれており、女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンも含まれています。

副菜

「緑黄色野菜」「海藻」「きのこ類」
水菜、ほうれん草、小松菜といった緑黄色野菜やひじき、切り干し大根などビタミンD・Kやカルシウムの多い食品に、ビタミンDの多いきのこ類を合わせると、ビタミンDがカルシウムの吸収を促進してくれます。

その他

「低脂肪の乳製品(無・低脂肪ヨーグルト、無・低脂肪牛乳、カッテージチーズ)」「ごま」
乳製品からカルシウムをとる場合は、低脂肪や無脂肪のものを選びましょう。乳脂肪がLDLコレステロール値を上げるので、LDLコレステロール値が上がりやすい更年期以降の女性は、とくに気をつけましょう。

注意① 清涼飲料やインスタント食品に注意

清涼飲料やインスタント食品、ハムやソーセージなどには、カルシウムの吸収を妨げるリンが多く含まれています。できるだけとる頻度を減らしましょう。



レベル③

プラスα



いろいろな運動を

骨は負荷が加わったところだけ強化されます。たとえば、ウォーキングだけでは負荷がかかる部分が限られるので、ちょっと重いものを手に持って上下運動をしたり、腰をひねったり、手首や足首を回すなど、いろいろな動きを加えるほうが効果的です。

効果
チェック

- 疲労度
- からだの軽さ



食コンディショニングチャレンジ ③

「何を食べる?」を変えて からだの不調を改善させよう

日々の体調に食コンディショニングのポイントがあらわれています。
気になる体調があれば、土台から順に整えていきましょう。

筋肉 が落ちてきた

思い当たることはありませんか？

- ✓ 食事の時間が不規則
- ✓ 食事の量が少ない
- ✓ 朝食を抜いている
- ✓ 炭水化物制限をしている
- ✓ 野菜中心で、肉や魚はあまり食べない
- ✓ 1日中座っていることが多い
- ✓ 歩くスピードはゆっくり



Muscles

食コンディショニングで改善

レベル ①

食事リズム



食事の時間を規則的にする

朝食を抜くと、筋肉が減ることがわかっています。また、朝食を抜いている人は運動能力が低いというデータもあります。前日の夕食から翌日の昼食まで食事の間隔が空きすぎると、からだに貯蔵した糖が不足します。脳や赤血球は糖しかエネルギーとして使えないので、糖が不足すると筋肉を壊して糖を作る作用が起こるため、筋肉が減ってしまうのです。1日3食を規則的にとることが、筋肉作りに欠かせません。



炭水化物制限は筋肉を減らす

上記と同じ理由ですが、炭水化物の供給源となる穀類を極端に減らすと体内の糖が不足し、筋肉を減らすこととなります。炭水化物制限で体重が落ちたときは、脂肪だけでなく筋肉も落ちてくるので注意しましょう。



レベル ②

食事バランス



たんぱく質で筋肉を作る

主食 毎食必ずとる

主菜 「肉」「魚」「卵」「大豆製品」のなかから、毎食必ず1品

たんぱく質は筋肉作りの基盤になる栄養素です。肉や魚は、低脂肪でたんぱく質の多い部位を選びましょう。

副菜 「野菜」「きのこ」「海藻」「芋」「豆」など

「野菜」「きのこ」「海藻」「芋」「豆」などからまんべんなくビタミンやミネラルをとることは、糖質やたんぱく質の代謝に欠かせません。

その他 「低脂肪の乳製品(無・低脂肪ヨーグルト、無・低脂肪牛乳、カテージチーズ)」
無・低脂肪の乳製品は低カロリーでたんぱく質が豊富です。



注意 ① プロテインをとっても運動量が増えないと筋肉は増えない

筋肉を増やすためにプロテインをとる人がいますが、たんぱく質を増やしても、運動量が増えなければ利用されません。余分なたんぱく質はエネルギーとして使われたり、脂肪に変わります。運動習慣がない人は、運動することでたんぱく質の利用効率が上がるので、食事内容を変えなくても筋肉は増えます。その後もっと筋肉を増やしたいときは、運動量と主菜を増やしましょう。



レベル ③

プラスα



適度な筋トレをプラスする

いつも同じペースで歩いては筋肉に負荷がかかりません。歩くときは階段や坂道を利用して、筋肉に負荷をかけましょう。スクワットなどの筋トレも効果的です。ただし、正しく行わないと効果が薄いため、本などで動きを確認し、筋肉に負担がかかっていることを確認しながらやりましょう。一度やったら同じ部位は2～3日空けてトレーニングするほうが効果的です。

効果
チェック

- からだが軽く感じる
- 運動しても疲れにくい (スタミナがある)



2019年度

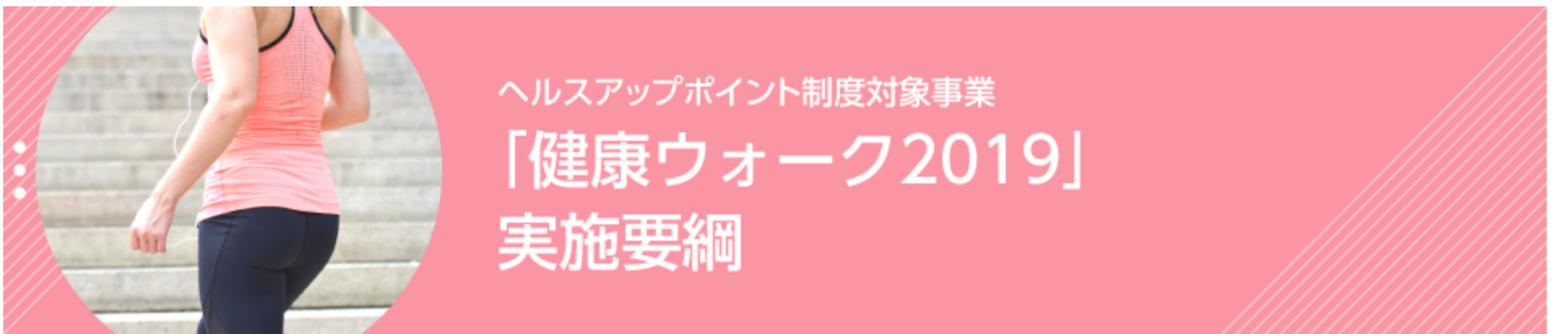
ヘルスアップポイント制度 ポイント付与項目

昨年度からの変更点はありません。

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、2019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、2019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。 ※ただし、問診も含む特定健診項目のデータがすべてそろ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、健診受診の有無にかかわらず健診を受診したものとみなす。	①2019年度に初めて受診した場合 ②2018年度に引き続き受診した場合 ③2017年度を最後にその後の受診がなかった場合	—	年齢不問	40歳以上
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	年齢不問	—	—	500
健康ウォーク	【イベント】 2019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（達成賞）	年齢不問	—	—	1,500
	【イベント】 2019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（参加賞）				600
	【通年】 2019年9月～2020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	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 ※「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

*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。





ヘルスアップポイント制度対象事業

「健康ウォーク2019」 実施要綱

健康保険組合では、保健事業の一環として、毎年ウォーキングイベントを開催しています。

今年度も、9月1日のウォーキングイベントをスタートに、「秋開催」と「通年開催」のイベントを下記のとおり実施いたします。

2019年度 実施要綱

対象者	2019年9月1日現在在籍の従業員（一般被保険者）＊海外勤務者を除く
募集時期	2019年7月予定

開催イベント	秋開催（3カ月間）	通年開催（1年間）
開催期間 9月1日から 同時にスタートします	2019年9月1日から2019年11月30日	2019年9月1日から2020年8月31日
開催期間 および ヘルスアップポイント付与	【達成賞】 1,500ポイント 【参加賞】 600ポイント	1,500ポイント
	3カ月間の合計歩数に応じて、獲得できます	1年間の合計歩数に応じて、獲得できます
	【達成賞】 91日間で72.8万歩以上 (1日平均8,000歩以上)	366日間で183万歩以上 (1日平均5,000歩以上)
	【参加賞】 91日間で45.5万歩以上 (1日平均5,000歩以上)	
	ポイント付与時期：2020年1月中旬頃	ポイント付与時期：2020年10月頃
	注) 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2018通年イベント開催中です

2018年度の「通年開催」イベントは、2018年9月1日から2019年8月31日 までです。

▼健康ウォーク2018の概要は、こちらから

▶ <http://www.shionogi-kenpo.or.jp/contents/hoyou/01-07.html>

ウォーキングは、「継続すること」が何より大切です。

平日にウォーキングの時間をとれない方は、朝夕の通勤時に「ひと駅分歩く」、「エスカレータなどを利用せずに階段を歩く」などを意識・実行してみてもいいかもしれません。

小さな積み重ねでも、体力・体調への大きな貯蓄につながります。

「健康ウォーク2018」は、2,000名以上のみなさまにご参加いただいています。

また、この「健康ウォーク」が、特定健診結果（血糖・血圧・脂質値）の改善につながる結果がでています。

ご自身で健康と思われる方も、健康維持・増進のためにも、ぜひ、「健康ウォーク」にご参加ください！

■「KENPOSのウォーキングマップ」もご利用ください。

現在、500名以上の方がウォーキングマップに登録をされています。

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選べます。

累積歩数での到達指標にご利用ください。

①詳しくはこちらから

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





嘱託医からの メッセージと医療情報

塩野義健康保険組合 嘱託医 星賀 正明

* メッセージ

はじめに

昨年は、地震、台風、豪雨と自然災害が多く発生しました。日頃からの災害対策の重要性を再認識いたしました。みなさまにおかれましても、緊急時の連絡手段の確認などお備えください。

健診・保健指導・重症化予防

昨年末に、「脳卒中・心臓病その他の循環器病対策基本法」が国会で成立しました。今後、循環器病対策が総合的かつ計画的に推進されると思います。しかし、いままで手をこまねいていたわけでは決してありません。循環器病は、重症になるまで症状がでないことが多いため、健診を受けないと見つかることができません。また、その危険因子は、高血圧・糖尿病・脂質異常・喫煙・肥満などの生活習慣病ですので、保健指導で生活習慣改善を介した根本的な対策をめざしています。治療中の方に対しては、栄養指導や受診勧奨などでサポートしています。ぜひ、お受けください。

* 医療情報

ACP：人生会議

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）という言葉をお聞きになったことはおありでしょうか。いま、世界の超高齢社会であるわが国の医療・介護において、最重要の取り組みと認識されています。直訳すると、「前もって先々の治療や療養を計画しましょう」ということとなりますが、主体は「人生の最終段階をどのように過ごしたいか」です。いままでは、緊急時にご家族が「心臓マッサージや気管内挿管を望まれますか」と医療者から尋ねられる場面がありました。しかし、この場合には、1) ご本人の意思を直接確認することが不可能な場合が多い 2) 特定の医療行為をするかしないかのみに限られる 3) ご家族が判断をする時間的および精神的な余裕がないといったものでした。

ACPにはもっと多くの重要なことが含まれています。すなわち、1) ご本人の価値観や目標、気がかりな点など 2) 病状や予後に対する理解 3) 治療や療養に関する意向や選考、その提供体制などです。これらをご家族、医療従事者とともに話し合うプロセスがACPです。いままでは、人生の最終段階のことをご家族とともに話し合うのは避けられることが多かったように思います。しかし、だれにでも死は必ず訪れます。その際にどのような最終段階を迎えたいかは実はご本人にとってとても重要なことのはずが、いままでは残されるご家族が短時間の中で決断せねばならないことが多かったと思います。そうすると、後悔が残ったり、ご家族の中でも意見が分かれることがあります。ACPは解決の糸口ではないでしょうか。

ACPは一度きりのものではありません。すなわち、意思が時間経過とともに変化することはよくあります。また、多数決をとるものでもありません。昨年11月末に厚生労働省は、ACPの愛称を「人生会議」とすることを発表し、併せて11月30日を人生会議の日と設定しました。

ACPがだれにでも好結果をもたらすかはわかっていません。また、どの時期に開始するのが最適かも決まっていません。緩和ケアの重要な部分であるのですが、おそらくACPはもっと多くの方々に広がっていくことが期待されます。人生会議、特に高齢者のそれぞれの思いが医療・介護に反映できるように願っています。





睡眠は心と体の疲労を回復するうえでとても重要です。しかし、働く世代はなにかと忙しく、十分な睡眠時間を確保できないことが少なくありません。睡眠の“質”を上げて、限られた睡眠時間でぐっすり眠りましょう。

睡眠の質は「最初のノンレム睡眠」で決まる

眠りには、体が眠っていても脳は活動状態に近い「レム睡眠」と、体も脳も眠っている「ノンレム睡眠」があり、この2つの睡眠が眠りに落ちてから目覚めるまでくり返し現れます。

寝ついたあと、すぐに訪れるのは約90分のノンレム睡眠です。ひと晩の睡眠の中でもっとも深い眠りで、この「最初のノンレム睡眠」が十分に深いところまでたどり着けば、そのあとの睡眠の質がよくなり、限られた時間でもぐっすり眠ることができます。

一方、睡眠時間が長くても、「最初のノンレム睡眠」が深くなければ、よく寝た感じは得られません。



ぐっすり眠って、しっかりメンテナンス

「最初のノンレム睡眠」が十分に深いと、自律神経が交感神経優位から副交感神経優位にスムーズに切り替わるため、脳も体もリラックスし、心身ともにしっかり休息できます。ホルモンバランスを整えて肥満や生活習慣病を防ぐ、免疫力を高める、記憶を定着させるといった睡眠の役割も、きちんと果たされます。

さらに、「22時から深夜2時は、成長ホルモンの分泌が活発な美肌のゴールデンタイム」とよく言われますが、本当のゴールデンタイムは「最初のノンレム睡眠」が十分に深いときです。成長ホルモンの大半がこのとき分泌され、肌の新陳代謝を促したり、傷ついた細胞を修復したり、骨や筋肉を丈夫にしてくれます。

とはいえ、睡眠不足は、やはり健康に悪影響を及ぼします。忙しくても6時間以上は寝るようにしましょう。

「最初のノンレム睡眠」を深くするコツ

睡眠と深い関係にある「体温」と「脳」を入眠しやすい状態にすると、寝つきがよくなります。また、体内時計を整えることも大切。体内時計は体に備わった約24時間周期のリズムで、睡眠と覚醒をコントロールしています。

入眠しやすい状態をつくろう

深部体温を急激に下げのために

（寝る時刻の約2時間前にぬるめのお風呂に入る）



寝る1~2時間前の深部体温（体の内部の体温）の下がり方が急だと、入眠しやすい。入浴すると深部体温が急激に上がったあと、急激に下がる。ぬるめのお湯に15分程度浸かろう。

寝る直前にしか入浴できないときは、お湯をぬるくするかシャワーや足湯もOK

脳に考えることをやめさせるために

（寝る1~2時間前は頭を使わずのんびりと過ごす）



脳が興奮すると眠気が訪れないため、寝る1~2時間前はハラハラ・ドキドキしないテレビや本、ストレッチなどでのんびり過ごす。すると、脳は考えることをやめ、退屈して眠くなる。

スマホはできるだけ使わない。ゲームやSNS、検索なども脳を興奮させる

体内時計を整えよう

24時間の生活リズムとズレないように

（毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、体内時計をリセットする）



体内時計は24時間より少し長いので、毎朝リセットする必要がある。毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、体内時計をリセットすると、毎晩同じ時間に眠気が訪れて寝つきがよくなる。

寝る1~2時間前は、スマホやパソコン、LED照明などが発する明るい光を浴び過ぎないことも大切。脳が錯覚して体内時計が乱れ、眠気が訪れにくい。

「睡眠禁止ゾーン」に注意

いつも寝る時刻の2~4時間前は、1日でもっとも眠りにくい「睡眠禁止ゾーン」。体内時計が後ろにズレて、寝る時刻と睡眠禁止ゾーンがかち合うと寝つきが悪い。翌朝早く起きるときも、いつもの時刻に寝て睡眠の質を確保するのがおすすめ。どうしても早く寝たいときは、早めに入眠しやすい体温や脳をつくろう。



通勤の電車の中やデスクワークのちょっとした合間に...自宅でも、家事の合間やふとしたスキマ時間を利用してトレーニングをしてみませんか? 「ジムに通う 時間がない!」という人にぴったりの気軽で手軽なトレーニング。「0円ジム」で健康習慣をはじめましょう。



通勤途中に

高層階オフィスへ階段で登頂

高層階オフィスにお勤めの方におすすめ。本格的な登山装備がなくても、毎日適度の疲労感と達成感が味わえる。最上階の方は遅刻に注意しよう。



公園で

ランチのあとは昼寝? じゃなくてベンチサイズ!

天気のいいお昼休みは、絶好の筋トレタイム。公園のベンチで仰向けになって、膝から下を直角に地面に下ろし、腕は胸の前でクロス。上体起こし(クランチ)を10回x3セット。休憩中のOLさんにもさりげなくアピール。午後の仕事もそのままのいきおいでGO!



オフィスで

1回1分、空気椅子で足腰を鍛えよう

スクワットと並び下半身の筋肉増強に効果があるのが、空気椅子。壁に背を向けて立ち(壁なしでもOK)、脚は肩幅よりやや広め、腕を組んで背筋を伸ばし、少しずつ腰を落とし、太ももと床が平行になった所でストップ。1分間キープが目安です。

コピーをとるときは ヒップアップ運動

お尻に意識を集中させながら、片足を真うしろに15cmほど上げて10秒間キープするレッグアップは、コピー機の前で待っているわずかな時間でもできるヒップアップエクササイズ。続ければ、社内のライバルをも振り向かせる美尻効果が期待できます。



自宅で

テレビを見ながらごろ寝エクササイズ

腹筋運動=キツイと決めつけてはいませんか?リビングで寝ころんだ姿勢のままでも、お腹にちょっとした負荷をかけてあげることで、十分効果はあります。たとえばクッションひとつでもOK。楽しみながら工夫してみてください。



飲み屋で

軽く立ち飲みでもつま先立ち、からのスクワット

仕事帰りにちょっと一杯。立ち飲み酒場では、つま先立ちから始まってスクワットに発展させてみよう。デッドリフト、ベンチプレスと並ぶ筋トレBIG3の中で、唯一道具を使わないで全身の筋肉を刺激するのがスクワット。脂肪燃焼効果も高いので、脂っこいおつまみやお酒のカロリーもその場で消費してしまえるかも。



2019年度 収入支出予算の概要

一般勘定

繰越金248,000千円。支出を賄うために、保険料率は0.5%アップの8.3%に。

予算額

収入総額：3,847,498千円

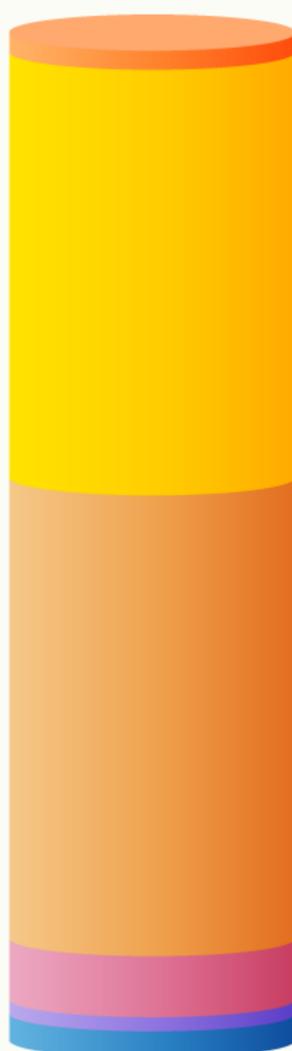
支出総額：3,847,498千円

収入



- 健康保険料収入 3,359,701千円
- 調整保険料収入 53,700千円
- 繰越金 248,000千円
- 繰入金 72,301千円
- 国庫補助金収入 32,089千円
- 財政調整事業交付金 70,000千円
- 雑収入 11,707千円

支出



- 事務所費 72,360千円
- 組合会費 403千円
- 保険給付費 1,625,846千円
- 納付金 1,760,104千円
- 保健事業費 232,910千円
- 還付金 410千円
- 営繕費 12千円
- 財政調整事業拠出金 53,701千円
- 連合会費 1,400千円
- 積立金 1千円
- 雑支出 351千円
- 予備費 100,000千円

介護勘定

2019年度介護納付金は4分の3報酬割が適用。保険料率は0.1%アップの1.4%に。

予算額

収入総額：444,014千円

支出総額：444,014千円

収入



- 介護保険料収入 396,000千円
- 繰越金 48,000千円
- 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 401,000千円
- 介護保険料還付金 1千円
- 積立金 38,011千円
- 雑支出 2千円
- 予備費 5,000千円





2019年度
保健事業計画・公告

2019年度
保健事業計画

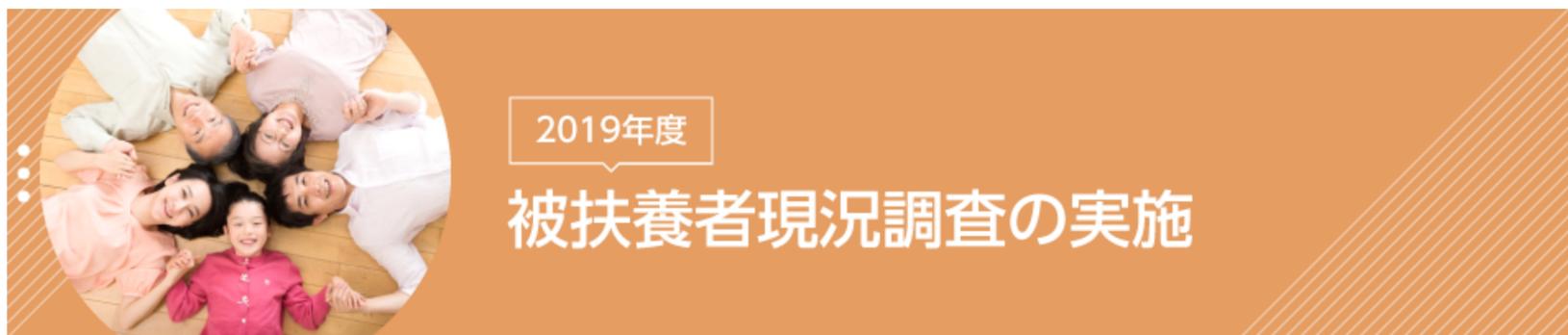
事業名	実施内容	
特定健康診査事業	従業員特定健診	事業主の定期健康診断に合わせて実施 腹囲、LDL-C0他、特定健診項目の実施
	任継・被扶養者特定健診	イーウェル社に業務委託して実施 被扶養者受診率向上のため、対象者の受診履歴をもとに案内を工夫
特定保健指導事業	特定保健指導（被保険者・被扶養者）	被保険者および被扶養者のセイコーエプソンへの委託指導費 3年連続対象者を食事指導を中心とした指導業者（メディヴァ）で実施予定 （2018年度試行者の結果を検証し、対象者を拡大する）
保健指導宣伝事業	けんぽだより	年2回Web形式（KENPOS上でHTML形式の見やすい形式）で発信 時間栄養学をシリーズで紹介
	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による支援（EパートナーEAPサービス） 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	2018年度と同様、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
	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）
	減塩対策	2年間のデータによる分析実施
	プレゼンティーズムの損失改善	健康意識向上のための健康年齢配付試行（全社） 時間栄養学試行継続 肩こり腰痛対策の試行
	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） ピロリ菌検査（35歳のみ） 胃カメラ（希望者）
	成人病・がん・婦人科健診（被扶養者・任意継続被保険者）	イーウェ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）事業所内を中止、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	事業所内集団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、EHS組織と共同で事業所内禁煙推進
体育奨励事業	健康ウォークイベント	イベント期間（9月～11月）と年間を通じた推進、KENPOS利用
契約保養所事業	WELBOX宿泊施設利用	WELBOXで提携している宿泊施設の利用

公告

責任者 理事長 田中 裕幸

公告No.	公告年月日	公告事項
1	30.10.1	平成29年度事業報告について
2	30.10.1	平成29年度収入支出決算書届出
3	30.11.22	組合会議員補欠選挙について
4	30.11.26	組合会議員選挙無投票について
5	30.12.3	組合会議員の当選について
6	30.12.3	組合会議員の就退職について
7	30.4.2	規約変更認可申請（シオノギスマイルハートの編入）
8	30.8.22	規約変更認可申請（一部負担還元金）
9	30.8.22	規約変更認可申請（理事会の決定事項）
10	31.2.21	一般保険料率変更認可申請
11	31.2.21	規約変更認可申請（保険料率変更に伴う負担割合変更）
12	31.3.1	規約変更認可申請（シオノギファーマ株式会社の設立）
13	31.3.1	規約変更認可申請（シオノギデジタルサイエンス株式会社の住所変更）
14	31.3.1	平成31年度任意継続被保険者の標準報酬月額について





2019年度の被扶養者の現況調査を下記のとおり実施しますので、お知らせします。

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

2019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：2017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）：
2017年12月31日以前に認定された方（誕生日が1997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：2019年7月19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、いまから準備・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（2019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、2019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、ただちに資格を取消し、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/>

