



## Contents

①理事長就任のご挨拶

②（特集）食コンディショニングチャレンジ（4）

「何を食べる？」を変えて検査値別の不調を改善させよう

肥満が気になる！

血圧が気になる！

血糖値が気になる！

LDLコレステロール値が気になる！

中性脂肪値が気になる！

尿酸値が気になる！

③2018年度保健事業 試行導入施策

「体内時計に合わせてベストコンディションをつくる食べ方」セミナー開催！

『Reborn MAGIC』を利用した生活習慣改善プログラムにチャレンジ

④嘱託医からのメッセージと医療情報

⑤「健康ウォーク2019」開催中です！始めてみませんか？“インターバル速歩”

⑥令和元年度 インフルエンザ予防接種

⑦はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧療養費の申請方法が償還払い（立替払い）に変更になります

⑧平成30年度 収入支出決算

⑨平成30年度 保健事業・令和元年度 公告





## 理事長就任のご挨拶

塩野義健康保険組合 理事長 田中 裕幸

この度、4月1日付で岸田前理事長の後任として、塩野義健康保険組合の理事長に就任致しましたので、ご挨拶を申し上げます。

保健事業をめぐるのは、近年目まぐるしい環境変化があることは、皆様にもご記憶が新しいことと思います。いわゆる「アベノミクス」の柱の一つである「日本再興戦略」において「国民の健康寿命の延伸」が重要な政策目標と掲げられ、保険者に対しては「データヘルス計画」の推進と共に、さらに昨今は「健康経営」に向けた事業主との連携も打ち出されて参りました。

この「健康経営」とは、従業員の健康と企業経営における生産性を共に実現していこうとする考え方として捉えられていますが、いわゆるE（環境）S（社会）G（企業統治）といった視点から鑑みても、益々人的資本への関わり合いや投資を強化していかなければならないとする潮流の現れではないかと解しております。すなわち「健康経営」とは、健康保険のベースとしてあるいは重要な経営課題として今捉えるべきイシューであり、保険者機能が益々重要視され、期待度が高まってきている裏返しでないかと考えております。本年4月に本格始動しました「働き方改革」の推進は、まさにこの重要なメッセージの一つの具現化ではないでしょうか。

一方、少子高齢化への趨勢や高齢者医療制度を取り巻く環境を考えますと、健保組合の財務環境は益々厳しくなることも予想されます。当健康保険組合は公法人として活動しておりますが、行政からの要請に対して信頼を損なわない事業運営を行うと共に、保健事業をめぐる状況を鑑みながら、事業主や被保険者のみなさまからの付託にもお答えし、「負担」と「給付」の調和の取れた効果的な事業の運営を目指して参りたいと考えております。

まさにこのような時期に社会保障の一翼を担う当健康保険組合の理事長という大役を担うことになり、その重責に身が引き締まる思いです。私自身、今まで健康保険について特別に深い知識や経験等があったわけではございませんが、75年にわたり発展に尽くされてきた歴代の理事長をはじめ関係された方々の意思を継ぎ、当健康保険組合を職員一同さらに発展させていく所存でございます。これまで以上に皆様方の暖かいご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。





食コンディショニングチャレンジ④

# 「何を食べる?」を変えて 検査値別の不調を改善させよう

肥満、血圧など検査値は、あなたのからだの声のあらわれです。

まずは、食事のタイミングや食べるものを正しく選ぶことで検査値の改善をめざしましょう。

## 肥満が気になる!

基準値 BMI 25未満  
腹囲 男性85cm未満 女性90cm未満

Q 1日分のカロリーの目安です。  
このカロリーに合わせて食べれば、  
理想的な体重が保てると思いますか?



Obesity

年齢に合わせた適切な  
摂取カロリーをとって

身体レベル

男性

女性

身体レベル	1日	1食	1日	1食	
普通	1日	1食	1日	1食	➡ A 保てる
18~29歳	2650kcal	880kcal	1950kcal	650kcal	
30~49歳	2650kcal	880kcal	2000kcal	670kcal	➡ B 保てるとは限らない
50~69歳	2450kcal	820kcal	1900kcal	630kcal	
70歳以上	2200kcal	730kcal	1750kcal	580kcal	

※日本人の食事摂取基準(2015年版)より

### クイズの答え：B

今の食事が適量かどうかは、体重で確認します。目安量をとって、体重が増えるなら量を減らし、適量に調整します。体重が適正になったとき、その体重を維持できる食事が、そのときのあなたの適量です。基準は目安量として、外食選び等で活用しましょう。

## カロリー収支の要素

体重は摂取カロリーと消費カロリーのバランスで変動します。Aのようにバランスがとれている場合は、体重は安定しています。BやCのように摂取に偏ると体重は増えます。

消費カロリーは運動や生活活動だけでなく、1日の暮らし方や食べ方も影響します。Bのように消費はふつうで多く食べている人は、食事を減らす必要がありますが、Cのように運動不足や生活リズムの乱れで消費カロリーが減っている人は、まずそこから見直す必要があります。

### 摂取カロリーと消費カロリーのバランス



## 食コンディショニングで改善

### 1 甘い飲料を飲まない、洋菓子より和菓子を選ぶ

甘い飲料や菓子に含まれる糖は吸収が速く、血糖値が急激に上昇します。甘い飲料はできるだけ控えましょう。また、血糖値が上がるとからだの脂肪が合成されやすくなります。減量中は糖質と脂質の組み合わせになる洋菓子やスナック菓子より、脂質の少ない和菓子を選びましょう。

### 2 アルコールは午後9時まで

アルコールを飲むときは終了時間を決めましょう。アルコールには食欲増進作用があることに加え、アルコールを飲むと一緒にとった糖やあぶらが体脂肪に変わりやすくなります。アルコールで太らないために、たとえば、つまみは午後8時まで、アルコールは午後9時まで、というようにつまみを先にやめるのがポイントです。

### 3 夕食の量を減らす

朝食で発する熱量と比べると、夕食で発する熱量は4分の1程度といわれています。朝食と夕食で同じ量を食べても夜は太りやすいということです。朝食や昼食でとったエネルギーは夜までにほぼ消費されるので、減量中でも朝食や昼食はあまり減らす必要はありません。夕食を中心に調整しましょう。

### 4 遅くなったら油脂を減らし、食物繊維を増やす

夕食時間に合わせて食べる量や内容を調整しましょう。遅くなるとあぶらの代謝が悪くなるので、午後9時以降になったら肉料理や揚げもの、炒めものなど油脂の多い料理は量を減らして食べましょう。ごはんも少し減らしましょう。

## 効果をチェック

### 食前の空腹感

食事の前に適度な空腹感があれば、前に食べた食事の量が適量だったと推察できます。おなかが空いていない場合は、前の食事が多いか活動量が少なかったということ。強い空腹を感じたときは、前の食事が少なかったということ。どちらも太る要因になります。ちょうどいい空腹感を食事前に感じられるようになったか、確認してください。





食コンディショニングチャレンジ④

# 「何を食べる?」を変えて 検査値別の不調を改善させよう

## 血圧

が気になる!

基準値 収縮期血圧 130mmHg未満  
拡張期血圧 85mmHg未満

Q 血圧を下げたいなら、この夕食をどう変えるのが効果的?

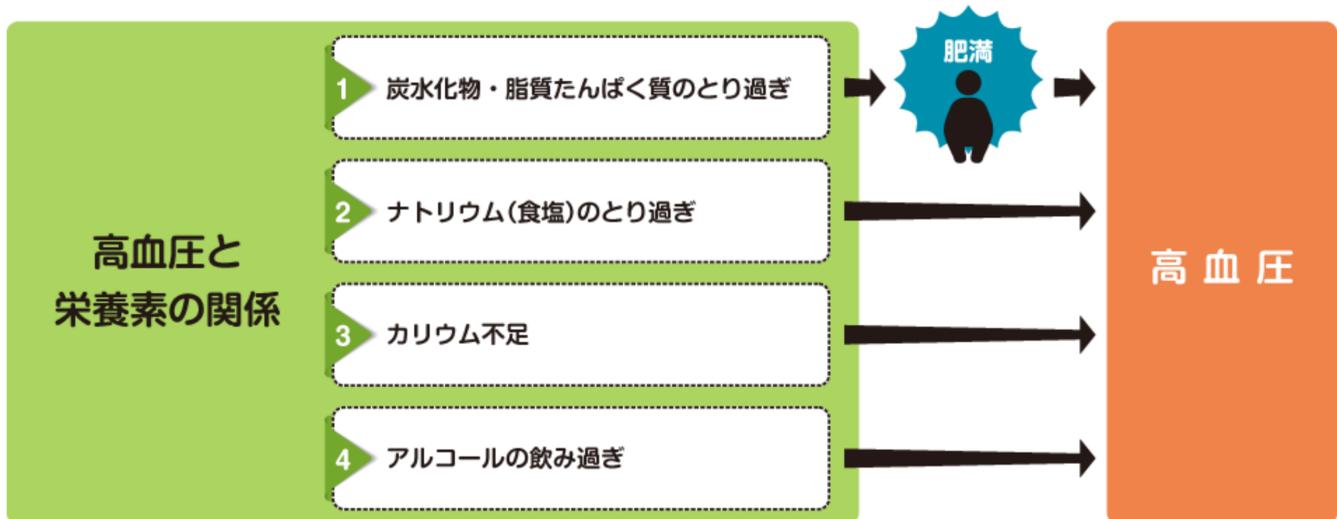
Blood Pressure



- A 焼酎を1杯にする
- B 醤油やドレッシングを減塩タイプにする
- C くだものを添える

### クイズの答え：全部

アルコールの飲み過ぎ、塩分のとり過ぎ、カリウム不足、いずれも血圧を上げる要因になります。減塩だけに着目するのではなく、総合的に食事を見直しましょう。



## 食コンディショニングで改善

### 1 まずは肥満の改善から

体重の増加とともに血圧は上昇し、減量により低下することがわかっています。また、食事量を適量にするだけでナトリウムの摂取量も減るため、さらに血圧を下げる効果が期待できます。太り気味の方はまず、減量に取り組みましょう。

### 2 減塩を実践する

ナトリウムはもっとも血圧を上げる栄養素です。減塩の程度が大きいほど血圧を下げる効果も大きくなります。漬けものや汁もの、食卓の調味料を控えるだけでなく、つまみや菓子類の塩分にも注意しましょう。

※加工食品のナトリウムに注意

食塩＝ナトリウム＋塩素です。血圧を上げるナトリウムは、食塩以外の調味料や添加物などからもとっています。食品加工の際、ナトリウムが添加されカリウムが失われるため、中食や加工食品をよく食べる人は注意しましょう。

食塩相当量(g)＝ナトリウム(mg)×2.54/1000

### 3 カリウムをしっかりとり

カリウムには、ナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる働きがあります。減塩がうまくいかない人ほどしっかりとりましょう。カリウムは、芋やくだもの、野菜、海藻など、幅広い食品に含まれていますが、塩分を使わずそのまま食べられるトマトやキュウリ、くだもの、ふかし芋などがおすすめです。

### 4 アルコールは適量内で

習慣的にアルコールを飲む人は血圧が上がりやすいことがわかっています。また飲酒量が多いほど上がりやすくなるので、適量内(日本酒1合程度)で楽しみましょう。つまみには塩分が多く含まれるので、夕食と別にせず夕食のおかずをつまみにしましょう。

## 効果をチェック

### 朝のむくみ

減塩をしてカリウムをとり、アルコールを控えると翌朝のからだがスッキリするはず。顔や足などのむくみ具合を確認してください。





食コンディショニングチャレンジ④

「何を食べる?」を変えて  
検査値別の不調を改善させよう

# 血糖値

が気になる!

基準値 空腹時血糖値 100mg/dL未満  
ヘモグロビンA1c 5.6%未満(NGSP値)

Q 血糖値が高めなら、  
どれを減らすのがいい?

Blood  
Glucose  
Levels



A マッシュポテト

B サラダ

C ごはん

クイズの答え：A

ごはんはこれ以上減らさず、食物繊維の多い玄米や麦などを加えるのがよい方法です。豆は種類によっては高糖質ですが、食物繊維が多いので減らす必要はありません。じゃがいもは糖質が多く食物繊維が少なめなので、このなかではもっとも血糖値が上がりやすくなります。

高血糖と  
栄養素の関係

1 炭水化物・脂質  
たんぱく質・アルコールのとり過ぎ

2 食事のリズムの乱れ

3 糖質のとり過ぎ

4 食物繊維不足

肥満

高血糖

食コンディショニングで改善

## 1 まずは肥満の改善から

エネルギーのとり過ぎで内臓脂肪が蓄積すると、血糖値を下げるホルモン(インスリン)の効きが悪くなり、血糖値が上がりやすくなります。おなかまわりの脂肪が多い人は、減量に取り組みましょう。

※「欠食」や「むら食い」をしない

食事の間隔が空きすぎると血糖値が低下し、次の食事の後に急上昇します。欠食や過食を避けて、できるだけ3食を均等に食べましょう。

## 2 甘い飲料や菓子類を控える

砂糖やブドウ糖などを多く含む甘い清涼飲料やアルコール飲料を飲むと、血糖値が急上昇するので、できるだけ控えましょう。果汁飲料や乳酸菌飲料、栄養ドリンクなどの糖質にも注意しましょう。

※菓子類は昼食後に少しだけ

菓子類にも小麦粉や砂糖がたっぷり使われているので、食べる頻度や、1回に食べる量を減らしましょう。食べるときは、食事のあいだではなく、昼食後に少し食べるほうが血糖値への影響は小さくなります。

## 3 ごはんを減らし過ぎない

血糖値が高い人も、毎食、ごはんを軽く1膳程度はとりましょう。脳や赤血球はブドウ糖しかエネルギーとして使えないため、極端に減らすと筋肉を取り崩して糖を作ることになり、筋肉量が減少し、糖の代謝力も低下します。

また、糖質を制限すると食卓のバランスが脂質(とくに動脈硬化を進める飽和脂肪酸)に偏りやすく、心疾患などのリスクを上げることにつながります。

## 4 食物繊維をしっかり取る

食物繊維には糖質の吸収を遅らせ、食後の血糖値上昇を緩やかにする働きがあります。とくに穀類の食物繊維は糖尿病のリスクを低減するといわれています。穀類を減らすのではなく、食物繊維の多い穀類を食べることが大事です。精白度の高い穀類を食べるときは、食物繊維の多い豆や野菜、きのこなどを添えましょう。

- 玄米や麦、雑穀入りごはん、五分づき米など
- ライ麦入りパン、全粒粉パン、そば粉率の高いそば、全粒粉パスタなど
- 豆(インゲン豆・小豆・ひよこ豆)

菓子類を選ぶときも、全粒粉やごま、ナッツなどが入った食物繊維の多いものを選びましょう。

効果をチェック

イライラや眠気

血糖値のリズムが整うと、精神的にも安定してきます。





食コンディショニングチャレンジ④

「何を食べる?」を変えて  
検査値別の不調を改善させよう

コレステロール値

が気になる!

基準値 LDLコレステロール 120mg/dL未満  
HDLコレステロール 40mg/dL以上

Q LDLコレステロール値が高めなら、  
どのパスタを選ぶのがいい?

LDL Cholesterol



カルボナーラ



ベスカトーレ  
(魚介のトマトパスタ)



明太マヨネーズパスタ

A カルボナーラ

B ベスカトーレ  
(魚介のトマトパスタ)

C 明太マヨネーズ  
パスタ

クイズの答え：B

Aは卵黄と生クリームでLDLコレステロール値を上げる組み合わせです。次が魚卵とマヨネーズを使ったCです。Bは魚介とトマトと植物油で、LDLコレステロール値を下げる組み合わせです。

各食品のコレステロール値への影響度

上げる食品	あまり変化しない食品	下げる食品
牛肉や豚肉の脂身 鶏皮	マヨネーズ	魚
チョコレート 洋菓子 スナック菓子	魚卵	大豆 大豆製品
バター マーガリン ファットスプレッド	卵 (全卵)	
乳脂肪分 (チーズ 生クリーム アイスクリーム 濃厚牛乳など)	鶏肉 (皮なし)	野菜・海藻
即席めん 菓子パン	レバーなどの 内臓肉	くだもの
パーム油	いか・えび たこ	
卵黄	貝	食物油 (1日小さじ 5杯まで)
	低脂肪牛乳	
	低脂肪 ヨーグルト	

食コンディショニングで改善

1 洋菓子やスナック菓子を控える

洋菓子に使われる材料には、バターや生クリーム、卵黄、チーズなど、LDLコレステロール値を上げる食品がたっぷり含まれています。スナック菓子に使われる加工された油もLDLコレステロール値を上げます。これらの食品が使われていない、饅頭や大福、水ようかん、せんべいなどの和菓子や、ゼリーや寒天、グミ、飴など油脂の少ない菓子を選びましょう。

2 加工食品や洋食より、和食を選ぶ

冷凍食品やファストフード、中食などの揚げものや肉、洋食メニューにはLDLコレステロール値を上げる油脂が含まれています。外食やコンビニで弁当や総菜を選ぶときは、できるだけ揚げものは避けて、油脂の少ない和食のメニューを選びましょう。



3 肉より魚を選ぶ

肉に含まれるあぶらは、LDLコレステロール値と血液の粘度を上げて動脈硬化を進めます。魚に含まれるあぶらは、まったく逆の働きをします。LDLコレステロール値が高い人は、肉より魚を食べる頻度を増やしましょう。とくにあぶらの乗った魚は、動脈硬化を予防する働きが期待できます。魚の缶詰を利用するのもよい方法です。

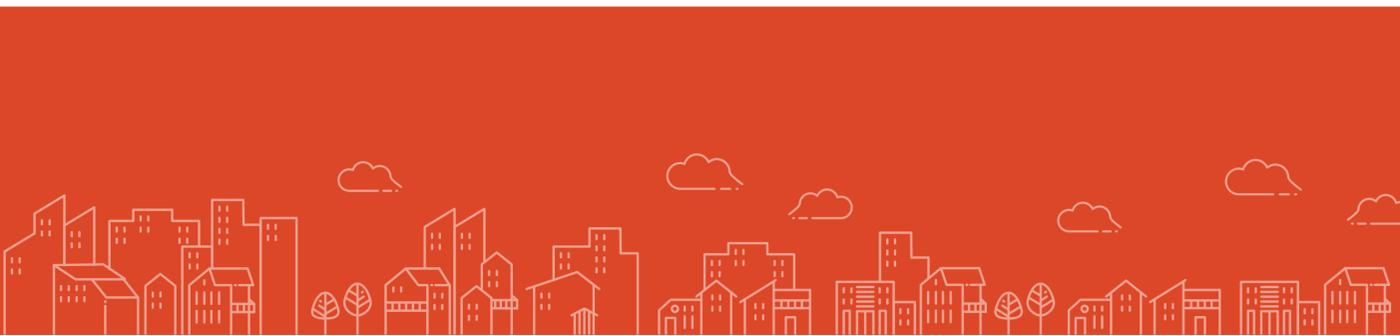
4 大豆や海藻を食べる

大豆のあぶらや、調理に使う食物油はLDLコレステロール値を下げます。豆腐や納豆、豆乳などの大豆製品は1日1回を目安に食べましょう。パンに塗ったり、調理に使うときは、LDLコレステロール値を上げるバターやマーガリンより、下げるオリーブオイルや菜種油を使いましょう。もずくやめかぶなど、ねばねばする海藻に含まれる水溶性の食物繊維には、LDLコレステロール値を下げる働きがあります。買い置きして1日1回食べましょう。

効果をチェック

からだの冷え

LDLコレステロール値を上げる食品を減らし、下げる食品を増やすと血行がよくなり、からだは温まりやすくなります。有酸素運動をする人はスタミナのアップが期待できます。





食コンディショニングチャレンジ④

「何を食べる?」を変えて  
検査値別の不調を改善させよう

# 中性脂肪値

が気になる!

基準値 中性脂肪値 150mg/dL未満

**Q** 中性脂肪値が高い人の夕食です。  
どれを減らすのがいい?

Triglyceride Levels



- A** 青魚の刺身
- B** 肉じゃが
- C** ごはん
- D** ぶどう

クイズの答え：BとD

中性脂肪値をもっとも上げる要因になるのは、糖質のとり過ぎです。じゃがいもは糖質が多く、肉じゃがの調味料として砂糖やみりんをたっぷり使います。くだもの糖も中性脂肪値を上げます。



## 食コンディショニングで改善

### 1 肥満の改善が最優先

肥満度が上がるほど中性脂肪値も高くなり、減量すると速やかに中性脂肪値は低下します。太り気味の場合は、生活リズムや食事量と活動量のバランスを見直して体重を適正にしましょう。※活動量を増やすと、HDL(善玉)コレステロールが増えて中性脂肪値は低下します。

### 2 甘い飲料や菓子類を控える

甘い清涼飲料や果汁飲料、菓子類に含まれる果糖や砂糖は、中性脂肪値を上げます。とくに夜にとると上がりやすいので、くだものは朝食に、菓子は昼間に食べましょう。

### 3 飲酒量を適量内に

アルコールの種類にかかわらず、飲酒量が多くなると、肝臓での中性脂肪の合成は増加します。1日量を適量内(日本酒1合程度)に収めましょう。

### 4 魚を食べる

とくに青魚のあぶらに多く含まれている不飽和脂肪酸には、中性脂肪値を下げる働きがあります。魚の摂取量が多いほど、動脈硬化症の疾患リスクが下がるので、コレステロール値も合わせて高い人は、積極的にとりましょう。

魚のあぶらは酸化しやすいので、干物や漬け魚より、生の魚を調理しましょう。缶詰は開けるまで空気に触れることがないので、酸化しておらずおすすめです。※魚のあぶらが落ちるグリル焼きより、刺身やホイル焼き、煮込みなどの調理法がおすすめです。

※あぶらの多い魚は高カロリーです。太り気味の人は、食べ過ぎに注意しましょう。



## 効果をチェック

### おなかまわり

中性脂肪値を下げる食べ方をすると、おなかまわりの脂肪が落ちやすくなります。おなかまわりがスッキリしてきたか、確認しましょう。





食コンディショニングチャレンジ④

「何を食べる?」を変えて  
検査値別の不調を改善させよう

# 尿酸値

が気になる!

基準値 尿酸値 7.0mg/dL未満

Q 尿酸値を下げるのに  
あまり影響しないのはどれ?

Uric Acid Levels

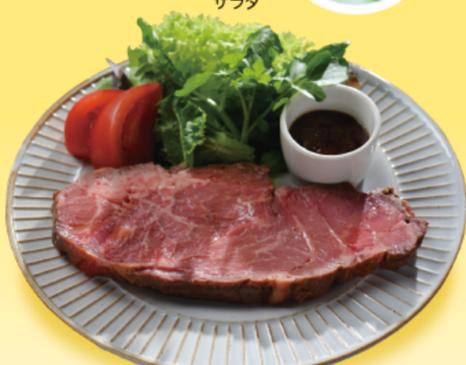




サラダ



ビール



肉料理



水

**A** ビールを焼酎に変える

**B** 甘い清涼飲料を飲まない

**C** 肉料理の量を減らす

**D** 水をたっぷり飲む

クイズの答え：D

水分が不足すると尿酸がからだで結晶化しやすく、痛風や尿路結石を発症しやすくなります。予防として、水や野菜などの摂取は効果的ですが、尿酸値を直接下げる要因ではありません。また、尿が酸性に傾くと尿酸が溶けにくくなるので、アルカリ性食品であるひじきやわかめなどの海藻や野菜をたっぷりとりましょう。



## 食コンディショニングで改善

- 1 肥満の改善が最優先**

肥満度が上がると、体内で尿酸が作られる量が増えると同時に、排泄も抑制されるため、高尿酸を招きやすくなります。尿酸値が高い状態が続くと、痛風や尿路結石などを発症しやすくなるので、早めに減量に取り組みましょう。
- 2 アルコールの量を減らすとくにビールは注意**

プリン体を含むビールだけが尿酸値を上げるわけではありません。アルコールを飲み過ぎると、体内で尿酸の産生量が増え、排泄も阻害されるため尿酸値が上がります。プリン体を含むビールがもっとも尿酸値を上げるため、まず減らす必要がありますが、その他のアルコール飲料も含め、アルコール自体の摂取量を減らす必要があります。
- 3 メインのおかず(肉・魚・大豆製品)は1食1皿**

プリン体の摂取量が増えると尿酸値は上がります。とくに多く含まれる食品(レバーや魚の干物など)は、食べる頻度を減らしましょう。ふだんの食事のメイン料理として食べる、肉や魚、大豆製品にもプリン体は含まれています。1食の量が多い人は、適量にしましょう。1食に1皿、握りこぶし1個分程度が適量です。
- 4 清涼飲料や果汁飲料を控える**

果糖の摂取量が増えると尿酸値は上昇します。果糖はくだものに含まれるだけでなく、清涼飲料の甘味料に使われています。砂糖にも果糖が含まれているので、清涼飲料はできるだけ控えて、甘い菓子も食べる量を減らしましょう。

## 効果をチェック

からだが軽く感じる

尿酸値を上げないように肥満の改善に取り組んだり、アルコールや主菜のとり過ぎに気をつけることで、おなかまわりもスッキリ。からだが軽く感じられるようになります。



**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。





## 2018年度保健事業 試行導入施策

【Part1】「体内時計に合わせてベストコンディションをつくる食べ方」セミナー開催!  
 【Part2】『Reborn MAGIC』(リボーンマジック)を利用した生活習慣改善プログラムにチャレンジ

### Part1

## 「体内時計に合わせてベストコンディションをつくる食べ方」セミナーを開催!

ご自身の体内時計を知っていますか?

食生活をコントロールして、自分のからだをベストな状態に!

2018年9月19日、本社近郊事業所の方を対象に、EHS推進室・塩野義健康保険組合の共催企画(試行導入)

「体内時計に合わせてベストコンディションをつくる食べ方」セミナーを開催しました。

- 講師：小島美和子先生 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)

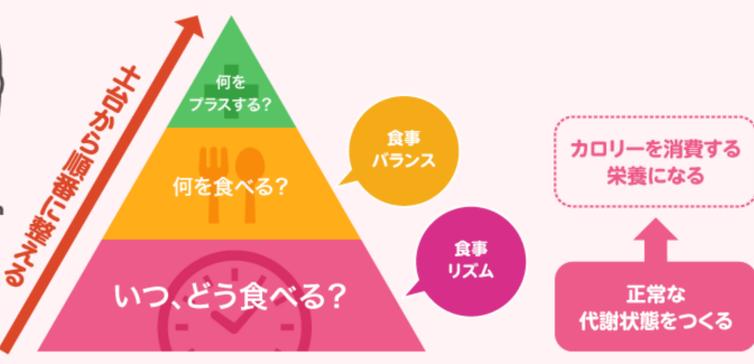
●参加者：約100名

体調と向きあって  
食事をコントロール!

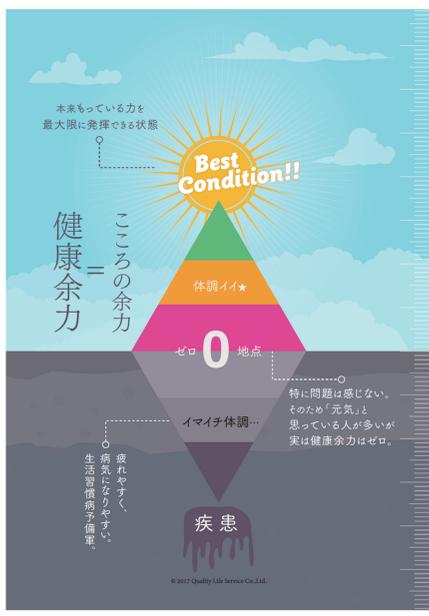
あなたのからだは、あなたの食事とつながっています。  
 しかし、食事を見つめるだけでは、ベストコンディションをつくることはできません。  
 体調から食事の調整ポイントを導き、食事をコントロールすることで、ベストコンディションをつくることができます。

食生活を見直す  
ステップ3つ!

食生活を整えていくにはステップがあります。  
 土台から一歩ずつステップアップする方法がわかれば、自分の課題と改善すべき優先順位が明確になります。  
 それがわかれば、具体策を考え、取り組むだけ。



食コンディショニング ピラミッド®



アンケート  
結果より

### セミナー受講者の満足度



### セミナー受講者の声(アンケート結果より)

- 非常に良かったです
- 予想どおりではなく目からうろこの内容でした
- 日常生活で起こりやすいことを事例でわかりやすかったです
- おもしろかったです
- 実行してみようと思うポイントがいくつかありました
- 実践的な内容で非常に参考になった
- 食事リズムの重要性が十分認識できました
- 家族にも内容を紹介したい
- 今後の生活リズムを考えるきっかけとなりました
- 食事を減らすのではなく、食べ方、時間が大事とわかりました

●けんぽだよりの(特集)で、「食コンディショニングチャレンジ」を4回シリーズで掲載しています!

- 2018年春号(No.39)ー 体内時計にあわせた食事の取り方ー
- 2018年秋号(No.40)ー ライフステージ別の不調を改善ー
- 2019年春号(No.41)ー からだの不調を改善ー
- 2019年秋号(No.42)ー 気になる検査値別の不調を改善ー

### Part2

## ドコモヘルスケア(株)提供のWebサービス『Reborn MAGIC』(リボーンマジック)を利用した生活改善プログラムにチャレンジしていただきました

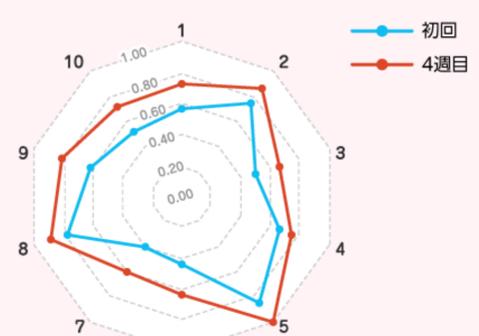
●実施期間：2018年10月1日～ 28日間(4週間)

●参加者(Part1と同様 本社近郊事業所対象)：約120名 うち4週間の利用継続率は5割



4週間、「起きる時間」「寝る時間」「食べる時間」など生活習慣をスマホやPCで入力するだけ。

生活リズムを体内時計に合わせて、体調、おなかなどがスッキリ!

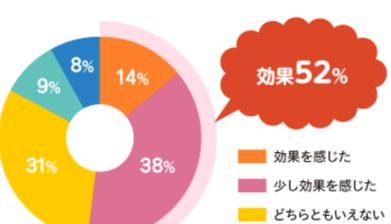


### 10項目のコンディション(体調)変化で特に太字項目が改善!(主観的健康観の向上)

分析の結果、肥満型の方の体重減や、痩せ型の方のBMI改善も見られました

コンディショニングチェック項目	初回			4週目			up率
	はい	いいえ	はいの場合	はい	いいえ	はいの場合	
<b>1 目覚めがすっきりしている</b>	33	26	56%	44	15	75%	<b>19%</b>
<b>2 朝から食欲がある</b>	46	13	78%	52	7	88%	10%
<b>3 朝食後に排便がある</b>	25	34	42%	39	20	66%	<b>24%</b>
<b>4 休日は朝から活動的に過ごせる</b>	37	22	63%	44	15	75%	12%
<b>5 午前中、頭がさえてい</b>	52	7	88%	58	1	98%	10%
<b>6 12時ごろになると、適度におなかがすく</b>	25	34	42%	37	22	63%	20%
<b>7 午後集中力が途切れない</b>	26	33	44%	35	24	59%	<b>15%</b>
<b>8 1日穏やかに過ごせている</b>	45	14	76%	52	7	88%	12%
<b>9 終業後、スポーツや趣味を楽しむ余裕がある</b>	41	18	69%	48	11	81%	12%
<b>10 夜は寝つきがいい</b>	31	28	53%	43	16	73%	<b>20%</b>

### Reborn MAGICを実践してみて いかがでしたか?



### 参加者の声(アンケート結果より)

- 睡眠時間のずれが小さくなった、十分確保するようになった
- 寝る前にスマホやテレビを使用しない時間を作ると寝つきがよくなった
- 朝の目覚めがよくなった。平日の疲れを土日に持ち越さなくなった
- 排便時間も朝方に近くなり、体調のよさを実感できた
- 生活習慣の改善を意識的にすすめることができたと感じた
- ゲーム感覚で楽しく自分の体調管理ができた
- 家族がいるので食事の時間の変更は難しいと感じた
- 忙しくて入力できない、実践は難しい
- 時間を記録しただけで、意識付けだけでは至らなかった
- 意識はしたが、行動(実践)できなかった
- 4週間では短すぎて効果がでない



## メッセージ



### 特定健診・保健指導・重症化予防

これらは、いずれも我が国が国策として取り組んでいます。目的は、心筋梗塞や脳卒中といった心血管病および人工透析といった重症な疾患を予防することです。昨年12月に「脳卒中・循環器病対策基本法」が交付されました。今後、一層心血管病の予防に力が注がれると思います。

まずは健診を受けて、生活習慣の改善をめざしましょう。重症化予防も確実に成果を出しています。

### 禁煙

喫煙の健康被害は発がんのみではありません。心血管病やCOPDといった慢性肺疾患を引き起こします。また、後半に述べますように、認知症のリスクにもなります。ぜひ今からでも禁煙にトライしましょう。被保険者の方には、継続して禁煙治療の補助を行っています。

## 医療情報



### 認知症時代を迎えて

我が国では2018年には認知症の人の数は500万人を超え、65歳以上の高齢者の約7人に1人が認知症とされます。また、軽度認知障害（MCI：Mild Cognitive Impairment）の人の数も同程度いると見込まれ、合わせると65歳以上高齢者の3～4人に1人が、認知症またはその予備軍と予想されます。このように、認知症はだれもがなりうるものであり、まさしく「認知症時代」を迎えています。今年になり、国内外で認知症に対する重要な発表が相次いでありました。最新の情報をお伝えします。

まず、世界保健機構(WHO)が2019年5月に、認知症予防ガイドラインを発表しました。その中で認知症と認知機能低下を予防する12個の提言が述べられています。1)定期的な運動、2)禁煙、3)体重管理（肥満の是正）、4)高血圧管理、5)糖尿病管理、6)脂質異常管理とここまでは、心血管病の予防とまったく同じです。それ以外には、7)アルコール摂取量の減量、8)社会活動への参加、9)栄養バランスのよい食事、10)認知トレーニング、11)うつ状態の管理、12)聴力低下の管理が挙げられています。この中で、食事に関しては、栄養バランスのよい食事の代表として穀物や果物、魚、豆類、野菜、オリーブオイルを多く摂る「地中海式食事」が推奨されています。地中海式食事は和食に類似する点が多くあります。

一方、認知症予防に関しては、ビタミンBやE、多価不飽和脂肪酸、マルチサプリメントの効果は証明されていないとのことです。また、認知トレーニング、抗うつ薬、聴力補助のいずれについても、認知症予防効果の証明はされていないようです。以上をまとめると、心血管病の予防は、認知症予防に直接つながることがエビデンスを持って推奨されています。

もう1つ、国内では令和元年6月18日に「認知症施策推進大綱」が発表されました。これは、認知症時代を迎え、政府が中心になって、認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し、認知症の人や家族の視点を重視しながら、「共生」と「予防」を車の両輪として施策を推進していくものです。具体的な施策としては、認知症サポーターの養成や通いの場への参加率向上、我が国の予防エビデンスの検証等々が示されています。

認知症予防は、まず心血管病予防につとめることです。

健康で幸福な人生を送っていただくために、健保組合からの願いです。





「健康ウォーク2019」開催中です!

## 始めてみませんか? “インターバル速歩”

監修/能勢 博(信州大学大学院教授)

# 2週間で体が変わる インターバル速歩

ゆっくり歩きを3分、早歩きを3分と、交互に歩くインターバル速歩は、2週間で体が変わり始め、5カ月続けると高血圧、高血糖、肥満の人の割合が20%減少することがわかっています。運動を始めたい方、普通のウォーキングがマンネリ化してきた方は、始めてみませんか。

## インターバル速歩を続けると体が変わっていきます

約20年間・約6,000人を対象とした長野県松本市での健康増進事業の取り組み実績に基づき、インターバル速歩によって得られる体調の変化をまとめてみました。個人差はありますが、2週間で体重が減り始め、5カ月で検査数値が改善、といったうれしい効果が報告されています。

**1日目** 足や下半身がポカポカして、スッキリ感じる。心地よい疲れを感じる。

**1週間** 汗をかきやすくなり、冬場は体が温かく感じ、夏場は涼しく感じる。

**2週間** 肥満傾向の人は、体重が1kg程度減少し始める。

**1カ月** 姿勢がよくなったと周囲から言われるようになる。夜間よく寝られるようになり、昼間の体調もよい。歩かない日は、体がシャキッとせず、だるい感じがする。

**2カ月** 体が疲れにくくなり、仕事や家事などのフットワークが軽くなる。

**3カ月** かぜをひきにくくなり、精神的に鬱々とする日が減る。腰やひざの痛みがとれる。

**4カ月** 肌にハリが出てくる。足とおしりまわりがスッキリしてくる。

**5カ月** 体力測定・健康診断の結果、筋力・持久力が最大20%向上し、高血圧、高血糖、肥満の人の割合が20%減少する。

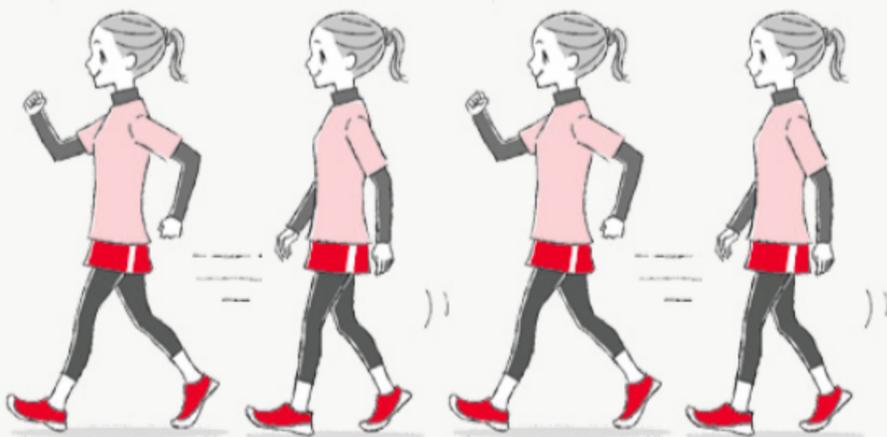


## インターバル速歩はこうやります

「ゆっくり歩き」はリラックスしてのんびりと3分、「早歩き」は下記のポイントに注意して3分行います。計6分のセットを1日に5セット・30分、これを週4回行うと効果が出てきます。

早歩き      ゆっくり歩き      早歩き      ゆっくり歩き

3分間   ←   3分間   ←   3分間   ←   3分間



6分間 1セット

- ▶ 視線は25m前方に向け、背筋を伸ばして歩く。
- ▶ できるだけ大股で、かかとから着地。
- ▶ 腕を直角に曲げ、前後に大きく振る。
- ▶ 少し息がはずみ、会話ができる程度のややきついとを感じる速度で。

## 水中インターバル速歩 は効果倍増でおすすめです



プールでインターバル速歩を行うと、水の抵抗により運動効率が高まります。足の関節への衝撃は陸上より格段に減りますので、ひざに痛みがある方でも楽に歩けます。水圧によって血液の巡りがよくなり、体調も改善されますので、おすすめです。





疾病予防対策として、被保険者ならびに被扶養者がインフルエンザ予防ワクチンを接種した場合、その費用を健保組合が負担します。接種を希望される方は下記の要領で接種してください。（被保険者の事業所内接種は昨年度以降中止になりました。）

## 1. 対象者

- ①被保険者とその被扶養者
- ②任意継続被保険者とその被扶養者

注) ご家族であっても、被扶養者になられていない方は対象外です。

## 2. 実施方法

最寄りの医療機関で接種してください。

## 3. 接種期間

令和元年10月1日～令和元年12月31日

## 4. 補助額

- 【被保険者】1回の接種につき全額を補助します。
- 【被扶養者】1回の接種につき3,000円まで補助します。

ただし、幼児など、医師の指示で2回接種を要する場合は、2回まで補助を行います。

なお、自治体等の公共機関から助成がある場合は、助成を利用してください。自己負担が発生した場合は、その金額について補助します。

## 5. 請求方法

- ◆費用は個人で立て替えていただき、**接種者ご自身宛の領収書**を入手してください。（**レシートなど宛名のない領収書、塩野義製薬株式会社や各国内グループ会社宛の領収書、計算書は受け付けできません。**）
- ◆「**インフルエンザ予防接種費用請求票**」をダウンロードして必要事項を記入、領収書を貼付したうえで健康保険組合に送付してください。
- ◆請求票の送付期限：**令和2年1月31日（金）までに必着**  
（旧年度の請求票は受け付けできません。）

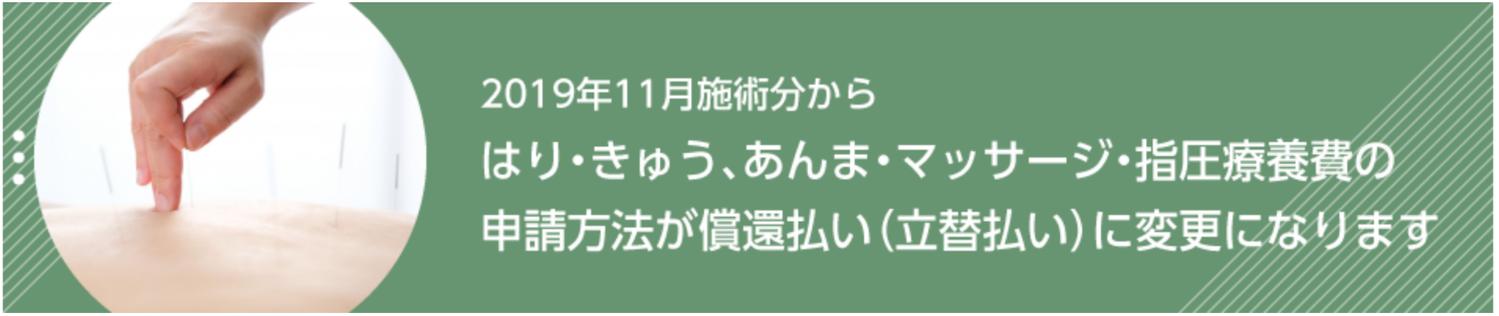
## 6. 補助額の支払方法

月末までに受理した請求票については、原則、翌々月の給与に加算して支払います。

任意継続の方（その被扶養者を含む）は、原則、翌々月の20日（20日が土・日・祝日の場合はその前日）に登録口座に振り込みます。

ただし、締め切りの都合等により1カ月ほど遅れる場合もありますのでご了承ください。





2019年11月施術分からはり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧療養費の申請方法が償還払い(立替払い)に変更になります

これまで、患者が施術者に療養費の受領の代理を承認する「代理受領払い」を採用していましたが、2019年11月からは、患者が施術料を全額支払い、後日健保組合へ療養費の申請を行う「償還払い(立替払い)」に変わります。

**POINT**

患者はあらかじめ医療機関(病院等)で医師の診察を受け、鍼灸師等の施術に関する「同意書」の交付を受ける必要があります。

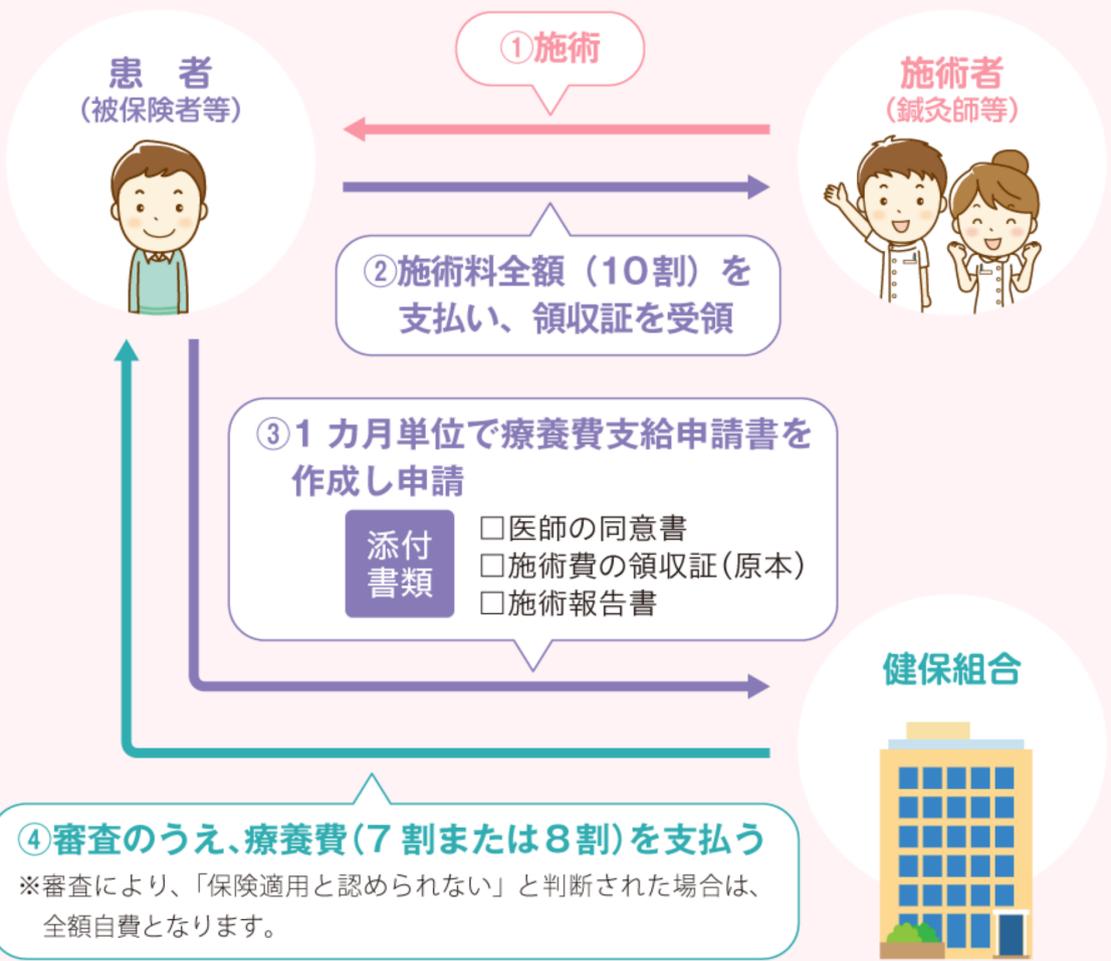
同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6カ月です。

※あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術の場合、同意書に基づく療養費支給可能期間は1カ月です。

※施術期間が6カ月を超える場合、医師による再同意書の交付が必要です。

**償還払い**

患者が施術所で全額を支払い、後日健保組合へ療養費を申請する



**健康保険が適用されるのは下記の場合のみです**

**はり・きゅうの場合**

慢性病で、医師による適当な治療手段がない場合に限り健康保険が使える

対象となる疾病

神経痛・リウマチ・頸腕症候群  
五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

**あんま・マッサージ・指圧の場合**

医療上、マッサージを必要とする症状に限り健康保険が使える

対象となる症状

筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。

◎保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は保険適用の対象外となります。

◎同一疾病の治療やマッサージを同時に医療機関で行っている場合も対象外となります。

**注意!**

こんなときは健康保険が使えません!

療養費の申請はできません

- 医師の同意書がないとき  
単に本人が希望して受ける場合は健康保険の対象にはなりません。
- 疲労回復や慰安、疾病予防目的のとき  
さらに、はり・きゅうは
- 病院で同じ傷病について治療中のとき  
医師から薬や湿布を処方された場合も治療行為となります。





# 平成30年度 収入支出決算

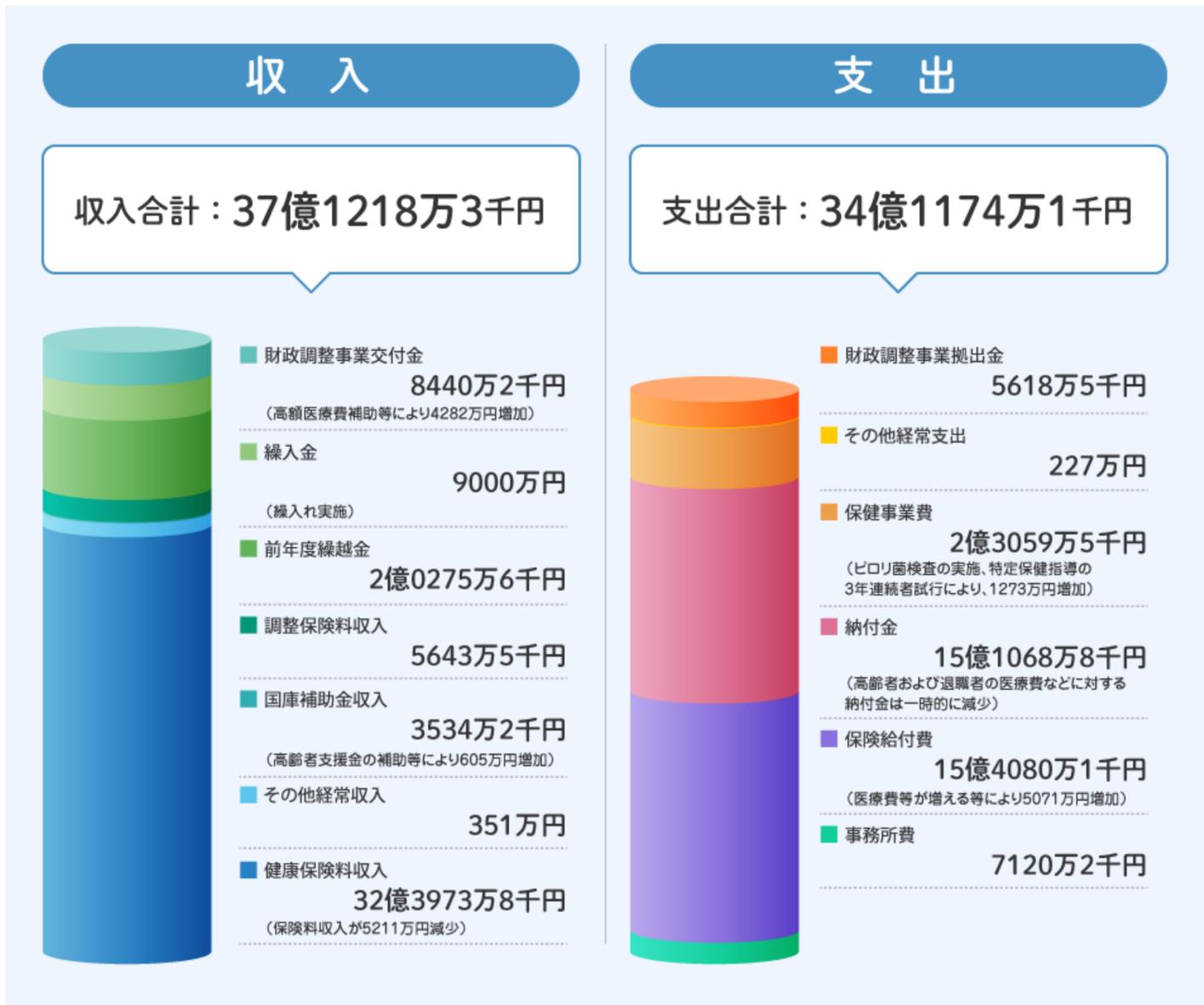
## 経常収支が2年連続赤字に

保険料収入の減少、医療費等の保険給付費の増加により、経常収支は赤字となりました。

## 一般勘定

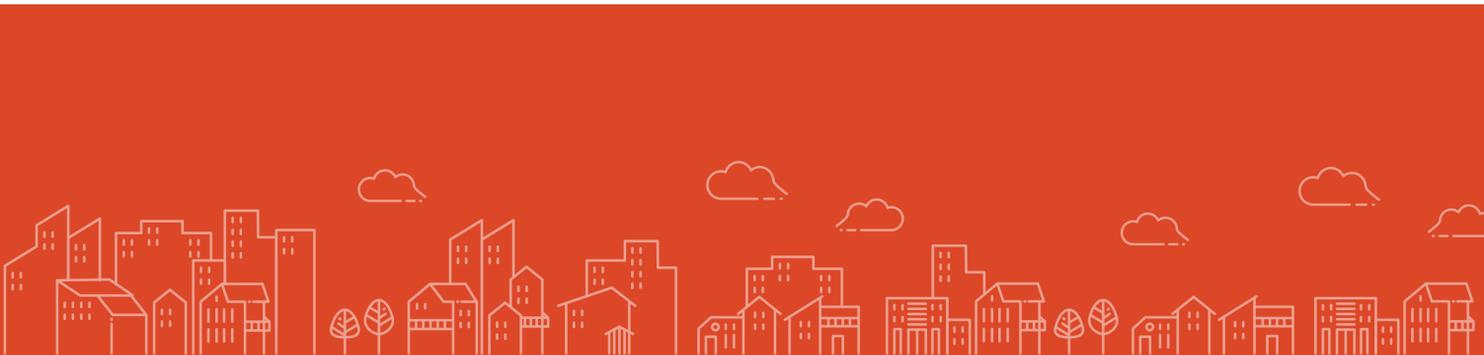
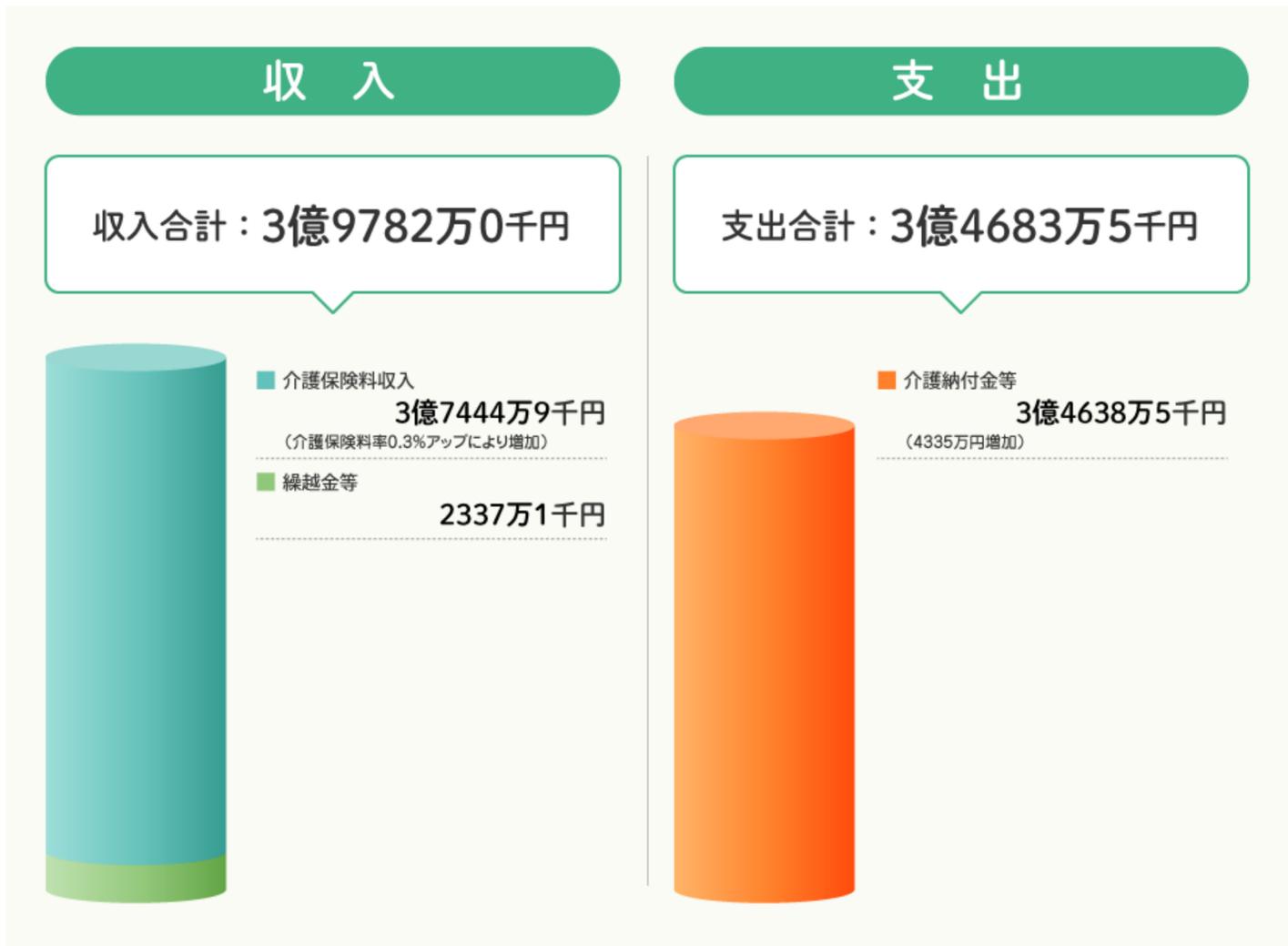
一般勘定	
収入合計	37億1218万3千円
支出合計	34億1174万1千円
収支差引	3億0044万2千円
経常収支	▲1億1055万4千円

\*経常収支・・・財政調整事業のための収入支出などを除いた単年度の収支



## 介護勘定

一般勘定	
収入合計	3億9782万0千円
支出合計	3億4683万5千円
収支差引	5098万5千円





平成30年度 保健事業  
令和元年度 公告

平成30年度

保健事業

予算科目	事業名	事業の目的および概要	実績
特定健康診査事業	特定健診	【目的】 健診受診により自身の健康状態を把握し、疾病の早期発見、早期治療につなげてもらう 【概要】 事業主の法定健診と同時に実施	受診率：100%
	一般健診 (特定健診兼ねる)	【目的】 受診率向上 【概要】 委託業者が提携している全国の医療機関で実施。また、未受診者に対する受診勧奨（はがき）の実施	平成30年度受診者：1,389人 (40歳以上受診者数：1,028人 受診率66.3%)
特定保健指導事業	特定保健指導	【目的】 生活習慣病予防のため 【概要】 35歳から実施	実施率：76.3% (206人/270人中) (3年連続対象者除く)
保健指導宣伝	ヘルスアップポイント制度	健康インセンティブ制度の運用費、制度案内	従業員KENPOS登録率：89.3% ヘルスアップポイント交換率：55.7%
	機関誌発行・ホームページ運営	【目的】 加入者への健保情報、健康情報提供 【概要】 ●けんぽだよりの発行（年2回） WEBによる閲覧 ●ホームページの随時更新	従業員機関誌の閲覧率：19.5%
	健康意識の向上	【目的】 セルフメディケーション 【概要】 健康年齢の効果測定のため、本社等の在籍者を対象（約400人）に試行	健康年齢の配布数：765名（試行により本社近辺事業所のみ）
	育児指導用冊子	【目的】 育児関連の情報提供 【概要】 「赤ちゃん和妈妈」誌を送付	配布者数：126人（2018年4月～2019年3月）
	メンタルヘルス相談	【目的】 メンタル不調者への早期介入による重症化予防 【概要】 専門カウンセラーによる相談事業の実施	メンタル不調者数：26人
疾病予防	成人病・がん検診	【目的】 がんを含む成人病の早期発見 【概要】 胃がん、大腸がん、腹部エコー、眼底、BNP、PSA等各種健診の実施	【受診率（従業員被保険者）】 胃93%、大腸95%、腹部100%、眼底100%、BNP100%、PSA89% 【受診率（従業員被保険者以外）】 胃がん50.4%、腹部エコー80.0%
	婦人科健診	【目的】 婦人科疾患の早期発見 【概要】 乳がん、子宮がん検診を実施	【受診率（従業員被保険者）】 82% 【受診率（従業員被保険者以外）】 乳がん82.3%、子宮がん73.6%（健診受診者中）
	二次検査費用補助	【目的】 有所見者の二次検査受診を促進 【概要】 3割自己負担分を補助（尿、血圧、血液検査、胃カメラ、大腸ファイバー）	件数：114件
	歯科検診	【目的】 虫歯、歯周病等の早期発見 【概要】 正しい歯みがき方法の指導などを行う	●事業所集団検診、ネットワーク健診により実施 ●受診者率：45.4%（事業所健診53.8%）
	インフルエンザ予防接種補助	【目的】 季節性疾患の予防のため 【概要】 費用の自己負担を一部補助	【接種率】46.9%（昨年55.4%） （うち従業員被保険者43.2%（昨年62.6%））
	禁煙補助	【目的】 喫煙者の禁煙を支援 【概要】 事業所内禁煙治療費補助、禁煙外来補助等の実施	【事業利用者】 ●事業所内禁煙治療補助：0名 ●禁煙外来補助：0名 ●らくらく禁煙コンテスト補助：0名
	生活習慣病重症化予防	【目的】 重症化予防 【概要】 生活習慣病重症化を予防するため、対象者に保健指導を実施	糖尿病重症化予防：対象者16名の内8名実施 脳心血管疾患重症化予防：対象者19名中0名実施
	健診異常値放置者への受診勧奨	【目的】 重症化予防 【概要】 生活習慣病重症化を予防するため、対象者に受診勧奨を実施	対象者15名の内9名参加
	プレゼンティーズムの損失改善	【目的】 医療費の削減 【概要】 労働生産性の損失を改善	プレゼンティーズムの損失額（1人1カ月平均）：50,074円（2016年度比4,800円減）
体育奨励	健康ウォーク	【目的】 生活習慣改善、運動習慣定着 【概要】 毎年9月～11月と年間を通じたイベントを実施	参加率：41.5%(2,118人/5,108人)

令和元年度

公告

責任者 理事長 田中 裕幸

公告年月日	公告事項
平成31.3.4	規約変更認可申請書（シオノギファーマ株式会社の編入）
平成31.3.28	組合会議員の就退職について
平成31.3.29	選定理事補欠選挙ならびに理事長選挙について
平成31.4.1	組合会理事及び理事長の就任について
平成31.4.10	選定議員の選定について
平成31.4.10	組合会議員の就退職について
平成31.4.26	規約変更（シオノギ分析センター、シオノギファーマケミカルの適用事業所削除）
令和1.5.1	選定議員の選定について
令和1.5.1	組合会議員の就退職について
令和1.5.13	規約変更（財務：予備費の費途科目の追加）

