

Kan Kenpo

令和4年1月号
No.310

理事長 新年のご挨拶 ————— 2

メディカル探検の
けんこう
日記

生活習慣病の裏に
ホルモンの影響あり!?! の巻 — 4

2021 年度版
「健康スコアリングレポート」に見る
当健保組合の健康課題 ————— 8

被保険者の健康状態をまとめました — 18


親子で一緒に見直そう
子どもの睡眠 ————— 28



写真の中に
3カ所チビロボが隠れているよ!
【正解は 27 ページ】

管工業健康保険組合
ご家庭に持ち帰りご家族でご覧ください

電子版『KanKenpo』も
ご覧いただけます!

KanKenpo 最新号 



新年のご挨拶



理事長
篠原 直男

新年あけましておめでとうございます。

被保険者、ご家族並びに事業主の皆様におかれましては、健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年は、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行が続く中であって、1年延期となっていた東京オリンピック・パラリンピックが開催されました。また、ワクチン接種が進展し、日常生活の制限も段階的に緩和されてきていましたが、新変異株の発生により予断を許さない状況となっています。しばらくは、コロナウイルスと、ワクチンおよび治療薬の開発がしのぎ合う状況ですが、一日も早い感染対策と日常生活の両立が期待されます。



さて、医療保険制度においては、今年はいよいよ団塊の世代が後期高齢者に到達し始める年であります。人口の高齢化に伴い医療と介護に対する支出が増え、現役世代が負担する保険料の増加が予想されます。

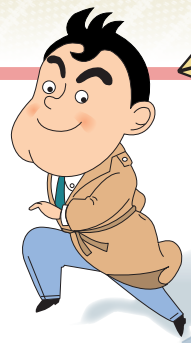
特に介護保険は制度が創設されてから約20年が経過し、受給者数が増加したことで、健康保険組合が負担している介護納付金も当初の約3倍に増加しています。

こうした中、健康保険組合は新型コロナウイルス感染症への対策を図りつつ、保健事業等の充実および医療費の適正化に向けた取組を継続して実施することが求められています。

また、一方で給付と負担のあり方、すなわち医療サービスを受ける人とその費用を負担する人のバランスのとり方が、健康保険制度に対する信頼感や持続可能性にも影響します。国による適正な負担に向けた改革が進められることも望まれるところではあります。

今年も皆様の健康を支えるため、疾病予防や健康づくりの各事業の充実を図れるよう、職員一同より一層励んでまいります。

皆様が健康保険組合の事業を活用され、より健康に過ごされますように祈念いたします。新年の挨拶とさせていただきます。



生活習慣病の裏に ホルモンの影響あり!?! の巻

監修：当健康管理センター 保健師 伊藤 千恵

食べ過ぎ、睡眠不足、慢性的なストレスなどの生活習慣が、生活習慣病の引き金になることは既知の事実。一方で、同じような食生活でも体重増減のペースが異なったり、人によってかかりやすい病気が違ったりするのはなぜでしょう。その疑問を解くカギの一つが「ホルモン」の動きにあります。

今回は、ホルモンと生活習慣病との関係と、ホルモン分泌を整えるヒントをご紹介します。

今回の依頼人

45歳の会社員。多忙で生活習慣の改善に取り組みず、健康診断の結果も思わしくない。



シーン3

今年は特に忙しくて運動する時間もなくて…

ホルモンの分泌に着目!!

原因	主なホルモン
高血圧	ストレス レニン
高血糖	睡眠不足 アドレナリン、コルチゾール
肥満	食べ過ぎ ドーパミン、レプチン

たいいんこそ

つぎこそー

シーン1

お気軽にご相談ください

メディカル探偵社
健康増進フェア

今年もイマイチだったけど、運動する時間もなしに相談してもムダかなあ…

2021年度 健診結果

シーン4

今日から始められる、身近な健康法を伝授しましょう

よろしくお願ひします!

シーン2

健診結果のお悩みね。あーっ

体重増加に血圧、血糖も上がっているじゃない!

さ、おかけください

2021年度 健診結果

ビッグボス

健康に関するナゾを探るけんぽ探偵社社長



ケンコ

いつも冷静沈着な美人探偵



管太郎

熱血漢の青年探偵。ケンコをライバル視



我が家のお正月

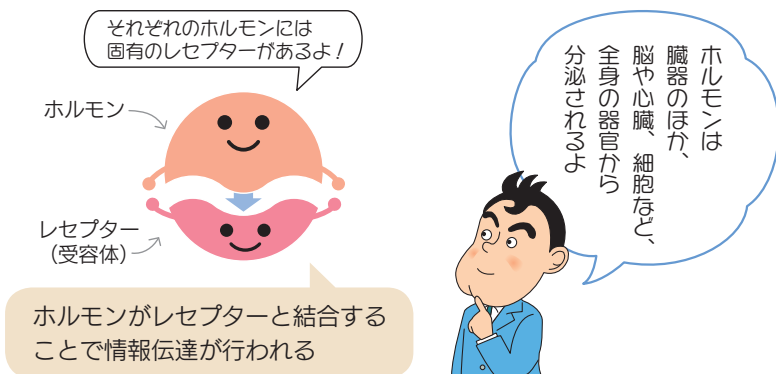
我が家は代々お正月三が日は、男がお雑煮を作ります。私の作るお雑煮は、なかなかおいしいそうです。

(K・Eさん〔本人〕男性 東京都)

ホルモンの乱れが生活習慣病にも関係している

ホルモンの働きは？

ホルモンの分泌量は多すぎても少なすぎても体に不具合が生じるため、常に適量を保つようにコントロールされています。朝に少なく夜に増えるといった日内変動のほか、食事や感情によって分泌量が増減されることもあります。



高血圧 レニン

血圧は血管の壁にかかる圧力のことで、血液循環には不可欠なもの。そのため、血圧が下がりすぎると体が危険と判断し、腎臓からレニンという血圧調整ホルモンが分泌され、血管を収縮させるホルモンを産生して血圧を上げます。

ストレスや睡眠不足などでホルモンバランスが崩れると、血圧が低くなくてもこの作用が働き続けてしまい、高血圧を引き起こすことがあります。



高血糖 アドレナリン・コルチゾール

食後に血糖値が上がると、インスリンの働きにより糖をエネルギーに変えることで血糖値が一定に保たれます。このインスリンの働きが悪くなったり、分泌量が減少すると血糖値が上がり糖尿病を発症します。

また、血糖値を上げるホルモンにも注意が必要です。睡眠不足の状態やストレスが続き、アドレナリンやコルチゾールの濃度が高まると、これらのホルモンの副作用として血糖値を上げてしまいます。

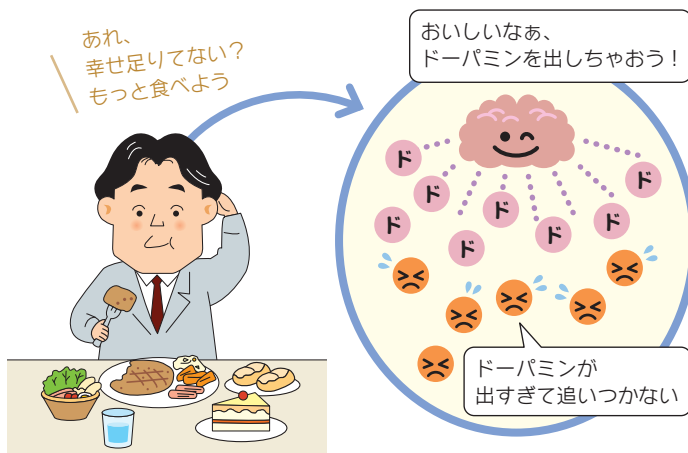


肥満 ドーパミン・レプチン

肥満は食べ過ぎなどで、摂取カロリーが消費カロリーを上回ることで起こります。

美味しいものを食べると、喜びを感じさせるドーパミンが分泌されます。ドーパミンの分泌量が多すぎても、受容体が疲弊して反応が悪くなり、脳は幸せを感じづらくなります。すると、幸福感を得ようと過食につながるのです。

また、食欲を抑制するレプチンも過食によって働きが低下します。



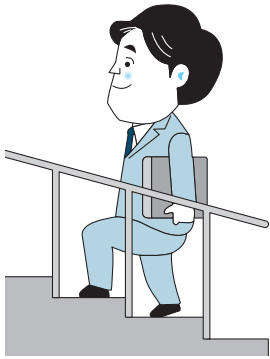
元旦の朝に家族そろって「あけましておめでとう」のあいさつをしますが、寝坊して起きてこないとお年玉がもらえません。(去年は長男が寝坊してもらえませんでした) ちなみにお年玉はすべて私の小遣いからで妻にもあげています。

(H・Sさん【本人】男性 東京都)

ホルモン生活

24時

ホルモンは多くても、少なくてもダメ。ホルモン分泌を上手にコントロールするには、生活習慣を見直しましょう。



11:00 運動

ホルモン分泌を整えるには、日中体を動かすことも不可欠です。適度な運動によりセロトニンが分泌されると、ストレスを和らげます。また、血流が促進されると、善玉ホルモン（一酸化窒素）の分泌が増し、筋肉を柔らかくして血管を拡張し、高血圧の改善につながります。マイペースで、楽しくリラックスしてできるくらいの運動がおすすめです。

できることを無理なく行うことが大切だよ！



6:30

起床



睡眠を整えるうえで大切なのは、毎朝一定の時間に起きて太陽の光を浴びることです。



朝の過ごし方については、バックナンバー令和3年8月号（No.309）も参考にしてくださいね！

7:00

朝食



体内時計をリセットする炭水化物（ごはんやパン）と、ホルモンの材料となるたんぱく質（肉や魚、大豆製品）を積極的に食べるようにしましょう。

ホルモン

●レプチン

インスリンの刺激で分泌が促され、食欲を抑制したり、脂肪を燃やす働きをもつ。肥満になるとレプチンが効きにくい状態になる。

乱れの原因：食べ過ぎなど

●アドレナリン・ノルアドレナリン

ドーパミンを材料に作られ、交感神経に作用して血管を収縮し、心拍数や血糖値を上げる。

乱れの原因：睡眠不足など

●インスリン

血中の余分なブドウ糖をグリコーゲンなどに合成して肝臓や脂肪細胞に貯蔵する。血糖値を下げる唯一のホルモン。

乱れの原因：食べ過ぎなど

我が家の
お正月

単身赴任の夫が帰って来て、家族団らんです。近場で初詣や公園に行ったり、手作りおせちを食べたりまったりしています。
(I・Hさん〔本人〕女性 東京都)

23:00

睡眠



睡眠を誘発するメラトニンは照度が高いほど分泌が抑制されてしまいます。夜は照明を暗めにし、ブルーライトを発するスマホや PC などの使用はほどほどにしましょう。

入浴は睡眠時間の1~2時間前に、少しぬるめのお湯にゆっくりつかると、副交感神経の働きや体温の変化でスムーズな入眠を助けます。

12:00

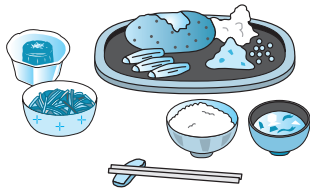
昼食



生活リズムを崩さないよう、忙しくてもできるだけ同じ時間に食べましょう。

19:30

夕食



ホルモンの材料となる「たんぱく質・脂質・炭水化物」と、腸内環境を良くしてセロトニンの分泌を助ける「食物繊維」をしっかりとりましょう。

※24~25 ページで「食物繊維」のとれるレシピを紹介しています。



食へ過ぎるとホルモン分泌が乱れて、肥満や生活習慣病を加速させるよ。常に腹八分目を意識しよう！

15:00

休憩

ホルモンと自律神経は非常に密接で、いずれもバランスが重要。現代人は交感神経優位の傾向があり、とりわけ仕事中は交感神経が高ぶって、アドレナリンやノルアドレナリンが過剰になりがちです。深呼吸などで、適度にスイッチを切り換えましょう。副交感神経を優位にさせてホルモンバランスを整え、頭をリフレッシュさせると、仕事の効率アップにもつながります。



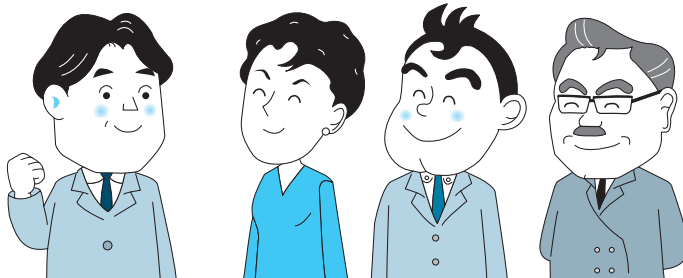
生活習慣病と関わりのある

●一酸化窒素

血管を広げて血流をよくする善玉ホルモン。適度な運動や入浴で産生が高まる。

乱れの原因：喫煙など

これならできそう！ やってみます



見る当健保組合の健康課題

「健康スコアリングレポート」とは、政府の「未来投資戦略2017」を受け、各健保組合の加入者の健康状態や医療費、健康づくりの取り組み状況等について全健保組合平均や業態平均と比較したデータを全国規模で見える化したものです。今年も当健保組合に「レポート」が届きました。

顔マークの見方

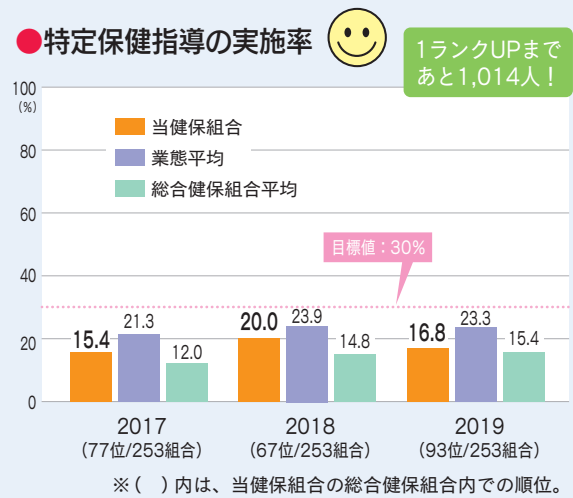
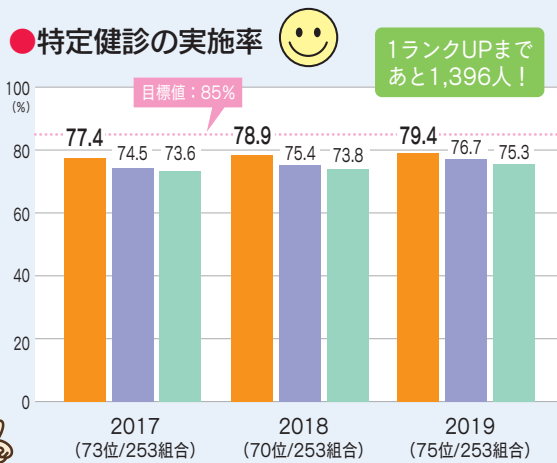
全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

1 特定健診・特定保健指導

当健保組合は、特定健診の実施率では同じ業態の平均や全総合健保組合の平均値を上回りましたが、特定保健指導実施率は業態平均を下回る結果となりました（総合健保組合の平均は上回りました）。

総合健保組合順位 91位/253組合

全健保組合順位 590位/1,366組合

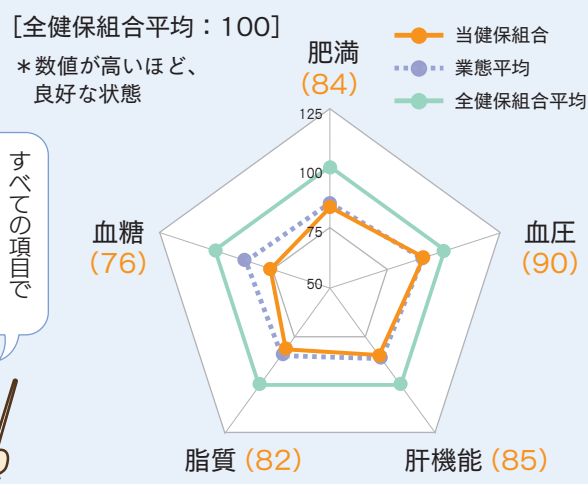


特定保健指導の実施率が課題です。



2 健康状況

肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。当健保組合の健康状況は良好とはいえない結果となりました。生活習慣を見直す等の健康づくりが課題となります。



すべての項目で平均を大きく下回りました。



肥満リスク					
血圧リスク					
肝機能リスク					
脂質リスク					
血糖リスク					

※ 2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

我が家のお正月

お正月のお雑煮は、1日がおすまし、2日が白味噌と小さい時から決まっています。何故?それは不明。父は京都生まれ、母は神戸生まれ。実家を離れ数十年。今も我が家はそうしています。

(K・Sさん【本人】男性 京都府)

「健康スコアリングレポート」に

健康スコアリングレポートって？

加入者（40歳以上）の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したものです。

- *このレポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
- *本レポートは2017～2019年度のデータに基づいて作成されています。

3

生活習慣



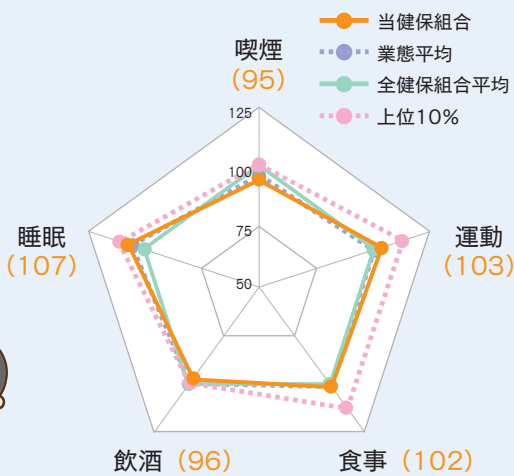
喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。当健保組合は運動・食事・睡眠は全組合平均を上回りましたが、喫煙・飲酒は平均以下となりました。

[全健保組合平均：100]

*数値が高いほど、良好な状態

1ランクUPまで

喫煙と飲酒の
リスクが課題です。



喫煙習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	あと 1,072人!
運動習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	あと 992人!
食事習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	あと 926人!
飲酒習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	あと 717人!
睡眠習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	最上位 です

- *2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
- *生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
- *上位10%は業態ごとの上位10%の平均値を表す。

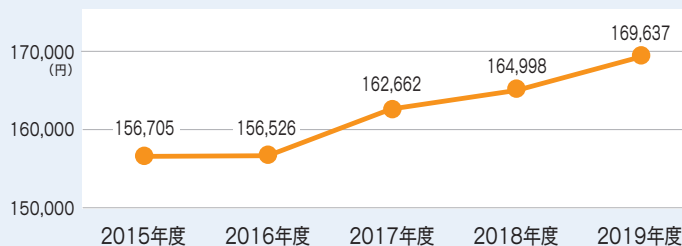
4

医療費

当健保組合の1人あたり医療費の推移は以下のとおりとなっています。医療費は年々増加傾向にあり、5年前と比較すると、1人あたり約13,000円増加しています。

全年齢

5年前と
比較すると
8%以上
増加しています。



● 1人あたり医療費
(2019年度)

当健保組合
169,637円

〈参考〉医療費総額 (2019年度)

当健保組合
19,594百万円

— 当健保組合の1人あたり医療費
当健保組合の総医療費を当健保組合の加入者数で除した医療費

*各年度の医療費は、レポート作成時の再集計により更新され、前年度の内容から変更される場合があります。

当健保組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。皆さまも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、禁煙や食事などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

子供の頃は、晦日にのし餅を買ってきて、柔らかいうちに母が切り分けていたのを思い出します。今は売っているのをすっかり見なくなりましたね。いろいろと便利になって有り難いですが、季節感が薄れていく感じがして少し寂しくもなります。

(H・Mさん [本人] 男性 神奈川県)

From 調整・広報課

令和3年分の医療費のお知らせ(医療費通知)の発行について

実際にかかった医療費の確認をしていただけるよう「医療費のお知らせ」を希望される方に送付します。また、「医療費のお知らせ」は確定申告の医療費控除の添付書類としても使用できます。

「医療費のお知らせ」は、保険医療機関等の請求に基づく内容で作成しますが、受診していても記載が間に合わないことがあります。なお、柔道整復、鍼灸及びあん摩マッサージ指圧については、記載していません。

申請方法	<ul style="list-style-type: none"> • インターネットで申請 当健保組合のホームページの申請フォームから申請してください。 • 書面で申請 「医療費のお知らせ発行申請書」を郵送またはFAXしてください。 申請書は昨年12月上旬に事業所宛てにお送りしています。また、ホームページからもダウンロードできます。
発行・送付	<p>申請時に選択された区分で発行します</p> <p>(A) 令和3年分(令和3年1月～10月)……令和4年1月24日(月)以降に送付を開始 (B) 令和3年分(令和3年1月～12月)……令和4年3月22日(火)以降に送付を開始 (C) 令和2年分(令和2年1月～12月)……上記(A)または(B)に併せて送付、単独は随時送付</p> <p>※送付開始以降の申請は、受理から2週間程度で発送いたします。 個人情報保護の観点から、当健保組合にご登録いただいているご自宅の住所宛てに簡易書留で送付いたします。</p>



女性被扶養配偶者向け健康情報誌『KanKenpo Vivace』を発行しました！

昨年12月下旬に、女性被扶養配偶者向けの健康情報誌『KanKenpo Vivace』Vol.5を発行しました。女性被扶養配偶者の方のご自宅にお送りしているほか、当健保組合ホームページでも公開しております。

女性目線で役立つ健康情報を集めていますので、ぜひご覧ください！

調整・広報課 ☎ 03-3291-4532

事務処理誤りの報告

令和3年9月に委託医療機関への健診申込書(個人情報含む)のFAX誤送信がありました。関係する皆さまには、ご迷惑をおかけして大変申し訳ございませんでした。

発生事案を踏まえ、確認手順の見直しをいたしました。今後も引き続き、事務処理誤りの防止に努めてまいります。

我が家の
お正月

正月には毎年おみくじを引くのですが、いつも妻は大吉を引きます。2022年は私も大吉を引きたいです。

(R・Oさん〔本人〕 男性 福島県)

● 届出には電子申請及び電子媒体をぜひご利用ください

次の届出について、電子申請（インターネットを利用する届出）及び電子媒体（CD・DVDを利用する届出）が利用可能となっています。

事業所で使用する給与ソフト等の機能との連動により、既に作成されている個人別の電子データを活用し届書の作成をすることができる等のメリットがあります。

電子申請及び電子媒体の利用について、ご検討ください。



利用可能な届出

1. 被保険者資格取得届
2. 被保険者資格喪失届
3. 被保険者報酬月額算定基礎届（※）
4. 被保険者報酬月額変更届（※）
5. 被保険者賞与支払届（※）

上記以外の届出につきましても、対応可能となり次第、お知らせいたします。

（※）電子申請については、特定法人（資本金1億円超の事業所）による、上記3～5の電子申請による届出が義務化されています。

● 「被保険者賞与支払届」の提出はお済みですか？

賞与を支給した場合は、「被保険者賞与支払届」を提出してください。

また、賞与支払予定月にいずれの被保険者に対しても賞与を支給しなかった場合、または賞与支払予定月に変更がある場合は、「健康保険賞与不支給報告書」を提出ください。まだ提出いただけていない場合は、速やかに提出をお願いいたします。

● 「任意継続被保険者制度」の見直し

～法律改正により、令和4年1月1日から本人の申請による資格喪失が可能となっています～

任意継続被保険者になると、任意で資格喪失する規定がありませんでしたが、令和4年1月1日からは、「任意継続被保険者でなくなることを希望する」旨を健康保険組合に申し出た場合、その申出が受理された日の属する月の翌月1日付けで資格を喪失することが可能となります。

なお、次の理由のいずれかに該当した場合は、該当日の翌日（4及び5については該当日の当日）から資格を喪失します。

1. 任意継続被保険者となった日から起算して2年を経過したとき
2. 死亡したとき
3. 保険料を納付期日までに納付しなかったとき
4. 就職等により他の健康保険等の被保険者となったとき
5. 後期高齢者医療の被保険者等となったとき

● 「被扶養者認定確認（検認）」にご協力をいただきありがとうございました

昨年9月下旬より、保険給付適正化の観点から被扶養者認定確認（検認）を実施いたしました。皆さまのご理解とご協力をいただき誠にありがとうございました。

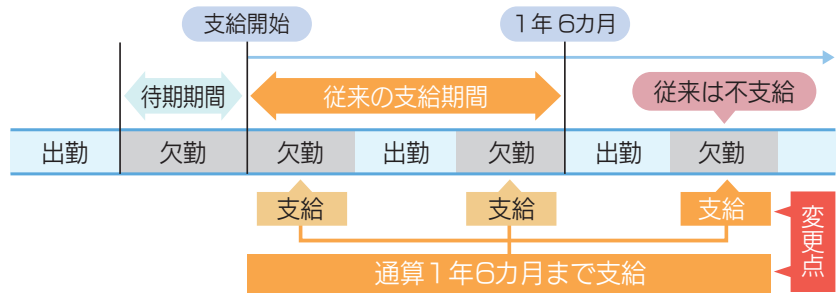


業務課 ☎ 03-3291-4530

● 健康保険法の改正により令和4年1月1日から 傷病手当金の支給期間が通算化されました

業務外の病気やケガで働けないときに支給される「傷病手当金」の支給期間は1年6カ月までです。この支給期間の数は、途中で出勤した日があっても暦上の1年6カ月までとなっていたのですが、令和4年1月からは、出勤したため傷病手当金が不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長し通算して1年6カ月の間支給を受けられるようになりました。

■傷病手当金 見直しのイメージ



● 第三者の行為によるケガで健康保険を使う場合は、 必ず当健保組合へ連絡してください

交通事故等、第三者の行為によってケガをした場合でも、当健保組合の承認を受け健康保険で治療を受けることができます。ただし、「第三者の行為による傷病届」をご提出いただく必要があります。「第三者の行為による傷病届」は、当健保組合ホームページからダウンロードすることができます（トップページ→健保への申請書一覧≫届出申請用紙（事務担当者専用））。

■なぜ、健保組合への連絡が必要なの？

医療費は、ケガ等をされた受診者が主に3割を負担し、残り7割を健保組合が負担しています。交通事故等、第三者の行為によってケガをした場合、健保組合が負担した医療費は、加害者が負担すべきものです。したがって後日、当健保組合から加害者へ請求することとなります。当健保組合への連絡なしに示談をしてしまうと、その内容によっては、当健保組合が負担した医療費を加害者に請求できなくなってしまうことがあるからです。

示談をする場合は、事前に給付課にご連絡ください。また、示談をした後は、速やかに示談書のコピーを給付課に提出してください。

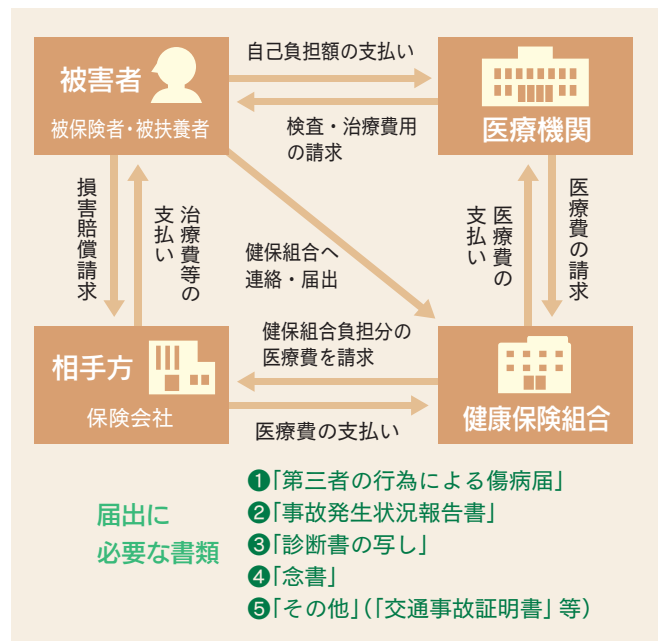
★ 交通事故以外にも、次のような場合は 「第三者行為」になります

自転車にぶつられてケガをしたとき

暴力行為を受けてケガをしたとき

他人のペットにケガをさせられたとき

自転車事故が増加しています
自転車による交通事故で加害者になる可能性もあります。交通ルールの確認とともに、自転車保険への加入をおすすめします。



我が家の
お正月

毎年おせちを食べます。大人になってからおせちのおいしさがわかって、あっという間になくなります。三が日はもちません…(笑)

(K・Kさん【本人】女性 千葉県)

勤務中や通勤途中のケガは、労災保険の対象です

健康保険は業務外のケガや病気を対象とするため、勤務中や通勤途中にケガをした場合は使うことができません。この場合は、労災保険（労働者災害補償保険）の対象となりますので、ご注意ください。

こんな場合は 労災？ 健康保険？

<p>会社内で 作業中にケガ</p> <p>→ 労災保険</p>  <p>※業務に起因する災害であれば「業務災害」になります。</p>	<p>出張先での 業務中のケガ</p> <p>→ 労災保険</p> 	<p>通勤中にケガ</p> <p>→ 労災保険</p>  <p>※取引先へ直行する場合は「通勤災害」になります。</p>
<p>帰宅途中にある コンビニ等に 寄った後の 帰り道でのケガ</p> <p>→ 労災保険</p>  <p>※日用品の購入等の後、通勤経路に戻った場合は「通勤災害」になります。</p>	<p>出勤前の 自宅内でのケガ</p> <p>→ 健康保険</p>  <p>※自宅の敷地から出ていないので、「通勤災害」にはなりません。</p>	<p>通勤経路から 外れた場所での ケガ</p> <p>→ 健康保険</p>  <p>※通勤中断が長時間に及んだ場合は「通勤災害」にはなりません。</p>

※勤務中や通勤途中にケガをした場合は労災保険が適用されますが、判断に迷われた場合は、自己判断せずに勤務先の所在地を所管する労働基準監督署の窓口にご相談ください。なお、「労災保険相談ダイヤル」もご利用ください。

労災保険相談ダイヤル ☎ 0570-006031
受付時間 8:30～17:15
(土日祝日・年末年始を除く)

負傷原因のお問い合わせ

下記の負傷について照会いたしますので、回答事項をご記入の上、当健康保険組合までご返却ください。この問い合わせは健康保険法（第57条）に基づき、当健康保険組合での治療費の負担ができるものとできないものがあり、その判断を得るため調査を依頼するものです。正しくご回答いただけますようお願い致します。

令和4年2月22日 までにご回答をお願いします。

受診者 健保 小次郎 言語
 診療開始日 令和3年10月15日
 傷病名 胸椎捻挫
 医療機関名 藤の台診療所

(回答事項を記入してください。)

負傷した日時	令和3年10月15日 (午前)午後 9時30分頃
負傷した場所	東京都
負傷の原因	第三者・業務上(通勤災害)交通事故・自損・その他()
発生状況(具体的に)	老幼の送迎、乗り換えのために移動中に駅の階段でつまづき、足首をひねった。
負傷原因が交通事故等の第三者による場合	相手(住所、氏名、連絡先) 相手との対応(示談等)

上記の通り相違ありません。 住所 東京都千代田区神田強国台0-0-0
 令和4年1月28日 氏名 健保 小次郎 印

「負傷原因のお問い合わせ」にご協力ください

当健保組合では、本来健保組合が負担すべきでない医療費の支払いを防ぐため、外傷性の負傷（骨折、打撲、ねんざ、裂傷等）で医療機関に受診された方に対して、負傷原因の照会をさせていただいております。該当する被保険者の方には事業所を通じて、被扶養者の方にはご自宅宛てに文書をお送りさせていただきますので、ご記入の上、給付課までご提出いただきますようお願いいたします。

ケガの原因が...

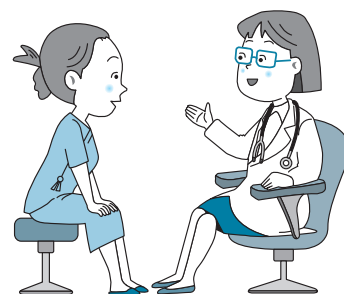
- 仕事中や通勤途中の事故等の場合
 - 労災保険扱いとなります（健康保険対象外）。
- 第三者行為（交通事故・喧嘩等）による場合
 - 加害者や加害者が加入している損害保険会社等に治療費の返還を求めます（健康保険を使用する場合は、「第三者の行為による傷病届」の提出が必要です／12ページをご参照ください）。

給付課 ☎ 03-3291-4531

2022年度の健診について

● 健康管理センター診療所

健康管理センター診療所（千代田区神田駿河台 2-1）では、引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止対策に取り組みながら、健診を実施いたします。
なお、対象者等は下記のとおりです。



■ 2022年度 健康管理センター診療所健診 対象者一覧表

健診項目	2022年度	2021年度
定期基本健診	● 全員	全員
消化器基本健診(胃バリウム)	● 40歳以上	40、41、42、44、46、48歳、50歳以上
消化器基本健診(胃内視鏡)	● 40歳以上 ※	50歳以上被保険者
人間ドックコース	● 40歳以上 ● 女性の骨密度検査中止	40歳以上で偶数年齢 女性の骨密度検査中止
子宮頸がん健診	● 全員(女性) ● 単独での受診のみ	全員(女性) 単独での受診のみ
歯科健診	● 被保険者 ● 歯石除去中止 ● 単独での受診のみ	被保険者 歯石除去中止 単独での受診のみ

●印…2022年度に変更する事項

※人間ドックコースと同日に予約はできません。

● 2022年度健康管理センター診療所の基本健診(定期・消化器)の受診予定者及び予定月一覧表をお送りいたします

1月中旬に、事業所宛てに健康管理センター診療所の基本健診受診予定者及び予定月一覧表と事業所担当者様用「2022年度健康管理センター診療所(巡回健診含む)健診案内と年間健診申込書マニュアル」をお送りいたします。
なお、2022年度の当該一覧表から、希望する事業所にはエクセルデータでお渡しできることになりました。

健康管理センター診療所以外の委託契約健診・東振協健診・健診費用助成金申請の案内は、4月頃にお送りする予定です。(任意継続被保険者の方は5月上旬にご自宅宛てにお送りします)

医事課 ☎ 03-3291-4539 (健康管理センター診療所・任意継続)
管理課 ☎ 03-3291-4535 (委託契約・東振協・助成金)

我が家の
お正月

毎年、お正月は家族で写真館に行きます。子供の結婚で家族が増えたり、孫の成長が目覚ましく改めて写真で幸せを確認しています。
(Y・Oさん【本人】女性 神奈川県)

「健康優良企業（銀の認定）」に、5 事業所が認定されました

健康企業宣言の取り組みが認められ、健康優良企業（銀の認定）として新たに 5 社が認定されました。



健康優良企業（銀の認定）が 12 社に！ 健康経営に取り組む事業所が増えています。

これまでの健康優良企業（銀の認定）事業所は、トータルで 12 社になりました（健康企業宣言取り組み中の事業所は健康優良企業を含め 20 社）。

当健保組合では、事業所の健康づくりをサポートするため、健診結果や医療費の分析データの提供、健康課題解消に向けた健康づくりのノウハウの紹介などを行う「健康経営サポート事業」を実施しています。

健康経営の取り組みをお考えの場合は、ぜひ当健保組合にお声掛けください。

健康対策課 ☎ 03-3291-4540

オンラインメンタルヘルスセミナーを開催いたしました

セミナータイトル 「眠り」と「こころ」の深くていい関係 ～心の健康は睡眠から～

昨年 10 月 14 日、オンライン会議アプリの Zoom を使用して、職場の健康管理責任者等を対象としたメンタルヘルスセミナーを開催し、59 名の方々にご参加いただきました。

当健保組合健康管理センター診療所のメンタルヘルス外来（木曜日）担当医師である石丸昌彦先生より、「睡眠と精神疾患」、「職場と睡眠」等について講義していただきました。

（なお、セミナーの動画については、当健保組合ホームページよりお申込みいただくことで令和 4 年 10 月末までご覧いただくことができます。）

管理課 ☎ 03-3291-4535

「眠り」と「こころ」の深くていい関係
～ 心の健康は睡眠から

管工業セミナー 2021年10月14日（木）
講師：石丸昌彦（放送大学教授、精神科専門医）

～ Contents ～

1. 睡眠の基礎知識
2. 睡眠と精神疾患
3. 不眠の原因と対応
4. 職場と睡眠
5. 管理者の心得 ～ 部下の睡眠をどう支えるか

契約保養施設「閑浩荘」（山中湖）閉館のお知らせ

閑浩荘は、令和 4 年 3 月 31 日（木）をもちまして閉館となります。これまでのご利用ありがとうございました。なお、「若水荘」（河口湖）は、4 月 1 日以降も引き続き営業しています。

サービス推進課 ☎ 03-3291-4534

健康経営実践レポート

わが社の取り組みを紹介します

健康経営を実践している事業所の取り組みなどを健康づくりの好事例としてシリーズで紹介します。今回は健康企業宣言の健康優良企業「銀の認定」を取得した東テク株式会社にお話を伺いました。



▲健康経営の推進を担当する人事部、広報室の皆さま

東テク株式会社

住 所：東京都中央区日本橋本町三丁目 11 番 11 号

設 立：昭和 30 年 7 月 6 日

従業員数：1,000 名（2021 年 3 月末現在）

健康経営に取り組むこととなったきっかけは何ですか？

働き方改革を進めていく中で、社員一人ひとりの心身の健康の保持・増進をすること、またその職場環境を整備することで、生産性の向上やワークライフバランスの向上を図ることができると思い、健康経営に取り組むこととなりました。

主にどのような取り組みを実施されましたか？

まずは、社員の健康状態を把握・管理できるよう、健康診断やストレスチェックの受診勧奨等を行ったことで高い受診率を保つことができています。また、社員のヘルスリテラシー向上のために、定期的に社内イントラや社内報を通じて健康促進に関する情報発信やグループ会社を含めたイベントの開催を行いました。そのほかにも、インフルエンザの予防接種の費用補助や新型コロナウイルスワクチンの職域接種を実施しました。今後は、健診やストレスチェックの結果を有効活用するためにシステムの導入や健診項目の見直しを考えています。

健康づくりの推進により、社内外に変化はありましたか？

以前から健康増進に関する要望があったため、上記の施策やイベントを実施しました。これらを通じて「健康に対する意識が向上した」「社内外での交流が増えた」などの好感触を得ることができました。エンゲージメントにも貢献できているのではないかと感じています。

健康経営を実践する上で、課題や難しいと感じた点はありますか？

健康経営による効果が見えにくいことやその効果検証データを収集することに苦労しています。また、社員の健康に対する意識差があるため、より多くの社員に満足してもらえるような施策やイベント企画を考えることが課題となっています。

健康経営を実践してよかったと感じることはありますか？

銀の認定という一定の評価をいただいたことで社内外への PR に繋げることができたことや、各施策を通じて、「健康への意識が高まった」や「イベント後も継続して体を動かすようになった」など社員の声を聞き、少しでも社員の意識や行動を変化させることができ嬉しく思います。

今後の目標をお聞かせください。

社員一人ひとりが心身ともに健康で最大限の力を発揮できるような職場環境や企業風土を作りたいと考えています。また、健康経営の推進を図り健康経営優良法人の認定なども目指していきます。

その他、健康経営に関することで社外に向けて PR したいことはありますか？

健康経営の積極的な推進によって、社員のエンゲージメントの向上、ひいては業績の向上にもつながられるよう、今後も様々な施策に取り組んでいきます。

我が家の
お正月

我が家のお正月は必ず宮島にいき、お祓いからはじまる。パワースポットなので良い気をもらえる。今年はわんこもいるので、どうしようか悩命中。

(くしゃみさん【本人】女性 広島県)

WEB 健保ウォーク (中部地区) を開催しています！

～「熱田さん」から堀川沿いを巡る～

今年度の中部地区での健保ウォークについては、現在も新型コロナウイルス感染症の拡大防止に留意が必要である状況等を勘案し、集合開催ではなく個別参加によるWEB健保ウォークとして開催しています。

コースにある熱田神宮の静かな参道は、歩くだけで身が清められるような空気に満ち、巨大なクスノキは英気を養えるパワースポットです。また、堀川沿いの大瀬古橋から白鳥橋までの「千年プロムナード」、白鳥橋から熱田記念橋までの「白鳥プロムナード」はきれいに整備された遊歩道が続いています。

健康づくりのきっかけとして、ご家族での参加をご検討ください。



参加方法等、
詳細はホームページを
ご覧ください。

1. 開催期間	令和3年12月1日(水)～令和4年2月28日(月)
2. 開催場所	<p>名古屋市熱田区 (名鉄 神宮前駅下車)</p> <p>●推奨コース 約5.0km 所要時間約90分</p> <p>1 名鉄 神宮前駅西出口 (スタート) ▶ 2 神宮東門 ▶ 3 旧東海道 ▶</p> <p>4 新内田橋高架下～七里の渡し跡 (宮の渡し公園) ▶</p> <p>5 大瀬古橋 (堀川沿いをウォーキング) ▶ 6 熱田記念橋 ▶ 7 旗屋町交差点 ▶</p> <p>8 熱田神宮 西門 → 名鉄 神宮前駅西出口 (ゴール)</p> <p>小さなお子様やベビーカーでも安全に歩いて、ゆっくり散策できるコースです。</p>
3. 完歩賞	アンケート (用紙1枚につき1つ) を提出された方にQUOカード (1,000円分) を差し上げます。 (小学生未満を除く)

参加いただく際は、新型コロナウイルスの感染防止に関して、該当の自治体等による最新の注意喚起等に従って、感染防止に十分にご注意ください。

サービス推進課 TEL : 03-3291-4534 FAX : 03-3291-4430 E-mail : service@kankenpo.or.jp

当健保組合が業務提携している**スポーツクラブルネサンス**のキャンペーンについて紹介しますので、ぜひご利用ください。

期間限定キャンペーン

1/4 (火) から 2/27 (日)

まずは見てから！
ラクラク見学予約は
コチラ



▼店舗の詳細は

ルネサンス店舗一覧 検索

特典

●Monthly会員

月額固定
使いたい放題プラン 月々9,570円(税込)
コーポレート会員価格

入会時の手数料、月会費1カ月分
レンタル用品 (最大2カ月) 0円

●1Day会員

都度払い
使う毎にお支払い 1回1,980円(税込)
コーポレート会員価格

入会当日
レンタル用品 [タオル大小・シューズ]
[Tシャツ・ハーフパンツ] 0円



RENAISSANCE お問い合わせ 03 - 5600 - 5399 平日 10:00 ~ 17:00

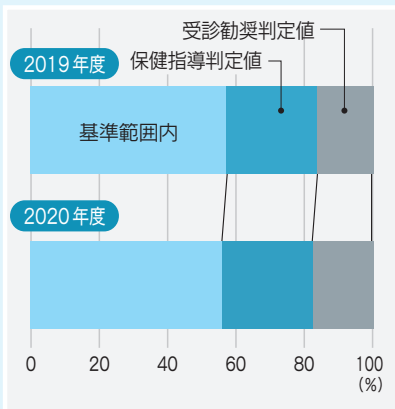
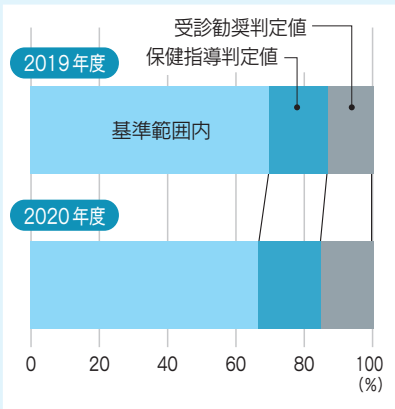
子供の頃のおせちお重には、サラミとチーズが入っていました。(今思えばつまみですね) ちょっぴり大人に近づけそうで、食べるのが楽しみでした。
(T・Kさん【本人】女性 群馬県)

した

8、9ページでご紹介した「2021年度版健康スコアリングレポート」では、当健保組合にご加入の40歳以上の方の健康状態は良好とはいえない状況であることがわかりました。肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖の5つの指標において、実際にどのくらいの方がリスク保有者であるのか、40歳未満の方との比較からみてみましょう。

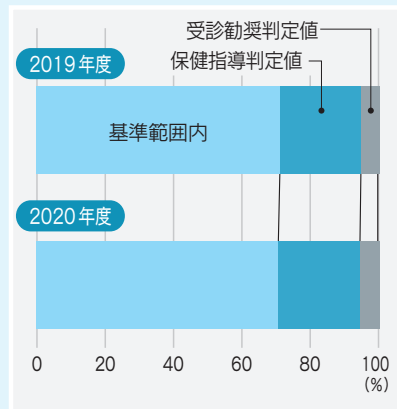
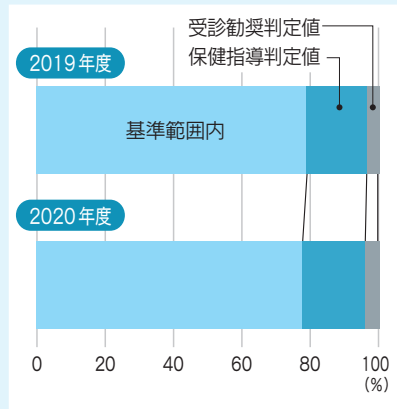
※被保険者数50人以上の事業所に提供している「ヘルスレベルレポート」より、20歳以上の被保険者の健診データを集計しています。

肝機能リスク



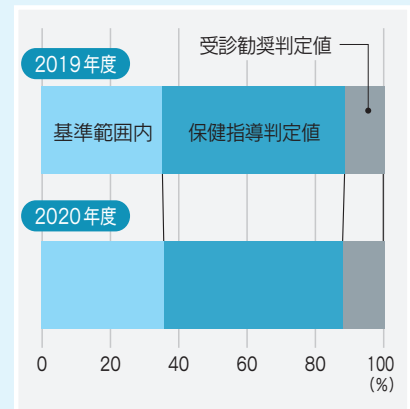
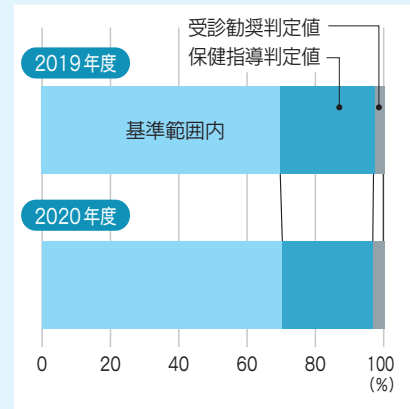
- 基準範囲内**
AST31U/L未満かつALT31U/L未満かつγ-GTP51U/L未満
- 保健指導判定値**
AST31U/L以上またはALT31U/L以上またはγ-GTP51U/L以上
- 受診勧奨判定値**
AST51U/L以上またはALT51U/L以上またはγ-GTP101U/L以上

脂質リスク



- 基準範囲内**
HDLコレステロール40mg/dl以上かつ中性脂肪150mg/dl未満
- 保健指導判定値**
HDLコレステロール40mg/dl未満または中性脂肪150mg/dl以上
- 受診勧奨判定値**
中性脂肪300mg/dl以上

血糖リスク



- 基準範囲内**
血糖100mg/dl未満かつHbA1c5.6%未満
 - 保健指導判定値**
血糖100mg/dl以上またはHbA1c5.6%以上
 - 受診勧奨判定値**
血糖126mg/dl以上またはHbA1c6.5%以上
- ※空腹時以外の血糖も含まれています。

養士などの専門スタッフが生活習慣改善の方法をサポートしますので、積極的に参加しましょう。
また、40歳未満の方でも、コロナ禍で運動不足による体重の増加など、健康状態に変化を感じた方は多いのではないのでしょうか。年齢に関係なく、健診結果の経年変化を把握して、生活習慣の改善につなげることで、将来の病気の予防につなげましょう。



我が家のお正月

正月は子供を実家に連れて帰り、じいちゃんと兄家族と一緒にスキーに行きます。元旦のスキー場は空いていて快適です。それぞれの嫁さん達はスキーに行かず、家で羽を伸ばしているようです。

(M・Iさん【本人】男性 神奈川県)

被保険者の健康状態をまとめま

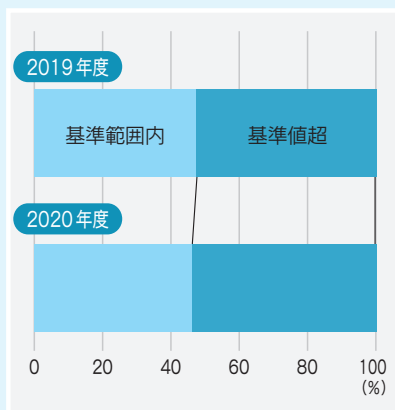
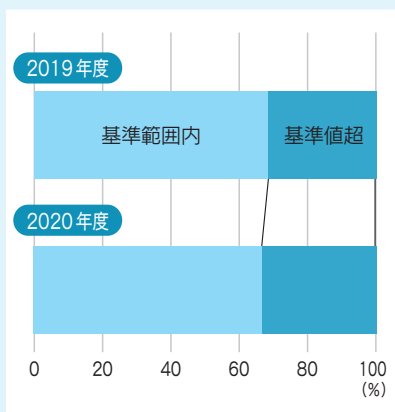
40歳未満



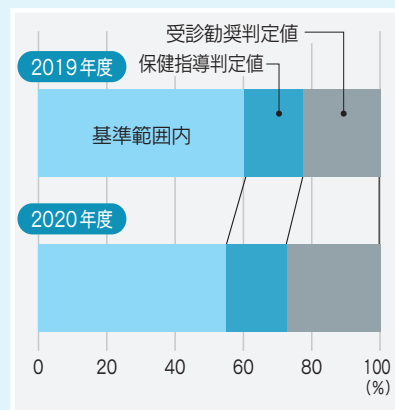
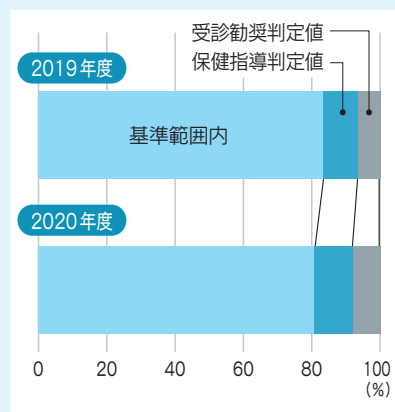
40歳以上



肥満リスク



血圧リスク



■ 基準範囲内

■ 保健指導判定値

→ 生活習慣の改善をしましょう

■ 受診勧奨判定値

→ 改善の確認や医療機関の受診を勧めます

■ 基準範囲内

BMI が 25 未満 かつ
腹囲が男性 85 cm 未満 / 女性 90 cm 未満

■ 基準値超

BMI が 25 以上 または
腹囲が男性 85 cm 以上 / 女性 90 cm 以上
※腹囲測定のない40歳未満の方はBMIのみ
の判定

■ 基準範囲内

収縮期血圧 130mmHg 未満 かつ
拡張期血圧 85mmHg 未満

■ 保健指導判定値

収縮期血圧 130mmHg 以上 または
拡張期血圧 85mmHg 以上

■ 受診勧奨判定値

収縮期血圧 140mmHg 以上 または
拡張期血圧 90mmHg 以上

被保険者の健診結果を見ると、40歳以上の方は40歳未満の方と比較してリスク保有者（基準範囲の値を超えている人）が多いことがわかります。リスク保有の状態を放置していると、気がつかないうちに生活習慣病が進行してしまいます。

このため、40歳以上の方には健診の結果により、「特定保健指導」の案内が届くことがあります。保健師や管理栄

今年、静岡県に引っ越してきて初めてのお正月を迎えました。一面に広がる海から初日の出、背中には頂上まで綺麗に見える富士山。天気に恵まれ最高の年の始まりでした。その時、お腹にいた我が子と一緒に、来年は3人で見に行きたいな！

(N・Sさん【本人】女性 静岡県)

獲ったど〜



K・Iさん (本人) 東京都

夏休み。家族旅行の途中で釣り堀へ。苦手な餌も自分でつけて初めて釣れました。

読者の ひろば

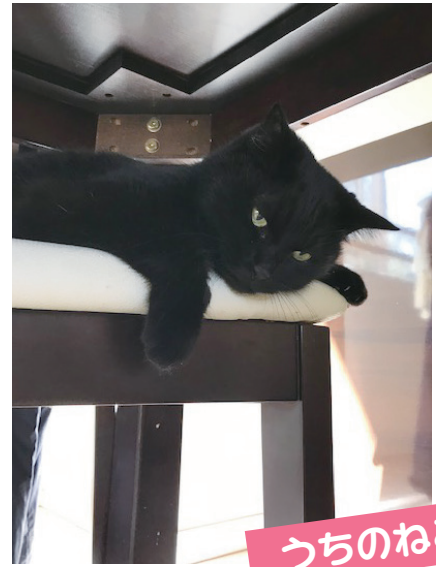
読者の皆さまの
“元気の源”、“趣味や健康づくり”、
“家族やペットとの時間”を
写真とともに紹介します。

N・Nさん (本人) 福島県

僕は今食べてるのしか食べてないよ!



ほ、僕!?



うちのねこ

C・Iさん (本人) 神奈川県

ちもり (14歳・女の子)

ふいに早く帰った日、出迎えなしでした。
寝ていたみたいです。

- 投稿は、ペンネームまたはイニシャルで掲載させていただきます。
- こちらのコーナーは電子版でも公開されますので、個人情報には十分ご注意ください。



kouhou@kankenpo.or.jp



次回掲載された方に
クオカード 2,000 円分を
プレゼント!

当選者の発表は
賞品の発送をもってかえさせて
いただきます。



我が家の
お正月

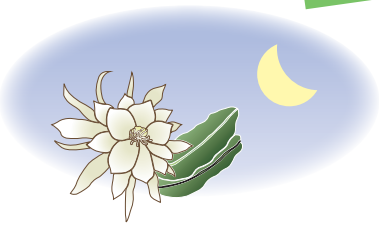
子供の頃は、お正月になるといつも父が門松を作ってくれていました。ナンテンを取ってきたり竹を切ったり豪華な門松でした。門松は今では写真に代わってしまいましたが、まあ父も元気でいてくれたらそれで良
いかな。
(H・Nさん [本人] 男性 岐阜県)

M・Mさん（本人） 東京都

実家で、毎年、一晚だけの花が咲きます。辺りには甘くてよい香りがするそうです。我が家には、写真が届きますが、香りまでは届きません…。



月下美人



日本のパンダの聖地に行ってきました

M・Hさん（本人） 東京都

赤ちゃんパンダの楓浜に会いに和歌山へ。コロコロと走り回る姿がかわいかった～！お姉ちゃんパンダの彩浜は、笹を食べるのに夢中だったおかげでブスズに撮れました。



皆さまの
ご応募を
お待ちしております！
読者のひろばへの
応募方法はこちら

応募要項

- (1) 事業所名
- (2) 保険証の記号・番号
- (3) 氏名（ペンネーム）
- (4) 郵便番号・住所
- (5) 写真のタイトル
- (6) コメントをご入力の上、写真を添付してご投稿ください。

ご家族やペットが写っている場合はお名前や年齢なども教えてくださいね！

家族そろってお雑煮。これが楽しみです。正月は家族そろっての一大イベントだと全員が認識していて、特に多くの会話はありませんが、一年の無事と健康を願いながらお雑煮を食べるのが 私の一年のうちでの楽しみの一つです。

(N・Sさん【本人】 男性 東京都)

加入しました

オーエス環境(株)

〒105-0012

東京都港区芝大門 2-12-9
HF 浜松町ビルディング 7階

脱退しました

(株)カンドーテクノ

神奈川県大和市代官 3-18-4

(株)レノバ

埼玉県さいたま市緑区上野田 574-3

(株)小島工業所

東京都練馬区田柄 2-11-10

松下設備(株)

東京都新宿区早稲田鶴巻町 535

(株)ルプロ

東京都新宿区西新宿 3-7-1

新宿パークタワー 21階

大東設備工業(株)

東京都足立区西伊興 3-15-22

コーポ梅田 201号室

変わりました

■事業所名

シンテック(株)

シンワ工業(株)

→シンテック(株)

■所在地

(株)テムズ

〒102-0073

東京都千代田区九段北 4-1-3

飛栄九段北ビル 8階

→〒136-8535

東京都江東区大島 2-1-1

太陽機設(株)

〒113-0033

東京都文京区本郷 5-5-18

→〒113-0033

東京都文京区本郷 4-9-22

本郷フジビル 3階

岡バルブ製造(株)

〒136-0071

東京都江東区亀戸 7-11-3

→〒136-0072

東京都江東区大島 1-8-23-1402

三協機工(株)

〒101-0044

東京都千代田区鍛冶町 2-3-9

→〒244-0814

神奈川県横浜市戸塚区南舞岡 2-12-15

協栄熱機工業(株)

〒140-0013

東京都品川区南大井 4-14-2

→〒140-0013

東京都品川区南大井 4-14-4

NDテック(株)

〒135-0016

東京都江東区東陽 3-23-22

東陽プラザビル 6階

→〒130-0026

東京都墨田区両国 2-10-14

(令和3年7月～11月適用分)

当健保組合の運営規模

(令和3年11月末現在)

- 事業所数 …………… 829
- 被保険者数 …………… 63,272人
(男 51,385人、女 11,887人)
- 平均標準報酬月額 390,901円
(男 418,498円、女 271,609円)
- 平均年齢 …………… 44.49歳
(男 45.26歳、女 41.16歳)
- 被扶養者数 …………… 52,450人
- 前期高齢者該当者数 …… 6,736人

理事会・組合会開催状況

第12回理事会(12月3日)

- 令和4年度の事業計画及び予算(案)について
- 互選議員補欠選挙日程(案)について
- 任意継続被保険者の保険料の算定基礎について

健保組合職員異動状況

採用

令和3年 9月1日付	中川 真由子 (放射線科)
令和3年 10月1日付	田丸 由子 (健診科)

異動等

令和3年 11月1日付	榊原 浩太郎 総務部 サービス推進課 →総務部 サービス推進課 業務部 業務課 兼務
----------------	---

我が家の
お正月

我が家は、毎年1月3日に初詣でと、実家に集まってお正月のお祝いをします。私たち兄弟3人を育ててくれた両親には感謝の思いが年々増してきます。

(N・Tさん〔本人〕男性 埼玉県)

自宅で！会社で！ラクにできる ストレッチ

監修：清水 忍
(トレーニングジム IPF 代表)

外に出る機会が減り、以前に比べて動かない時間も増え、気がつくと座りっぱなし……。そんなあなたにおすすめの、日常生活の中で簡単にできる腰痛予防のストレッチをご紹介します。

腰痛予防に！

お尻・腰ストレッチ

1～2の動作を左右2回ずつ！



1 イスに浅く座り、右足の外側のくるぶしを左膝にのせ、右膝を手で下に向けて押す。

背中を丸めず、胸を張ったまま、骨盤から上半身を曲げるように



2 上半身を前方に倒して、呼吸をしながら30秒キープ。

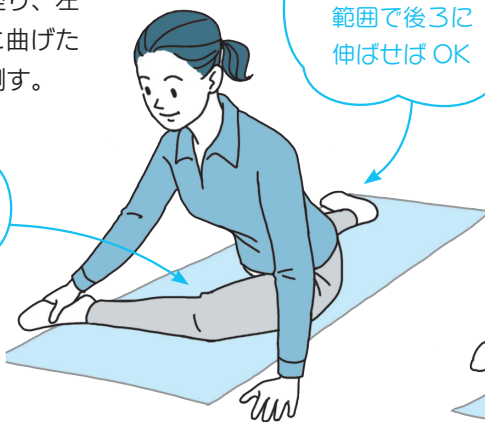
お尻・腰まわりストレッチ

1～2の動作を左右2回ずつ！

1 左脚を前に、右脚を後ろにして座り、左膝を90度に曲げたまま外側に倒す。

右脚はできる範囲で後ろに伸ばせばOK

左膝は90度以上曲げないように



2 上半身を倒して、呼吸を続けながら30秒キープ。

背中を丸めないように、できるだけへ/を前方に押し出す



お正月の初詣は千葉県佐倉市にある宗吾霊堂に行きます。宗吾霊堂は歌舞伎演目にもある佐倉惣五郎をお祀りしたお寺です。何年か前に朝一番のお焚き上げに出て、我が家しかおらず、お坊さん10人にお焚き上げをしてもらったことがあります。すごく得した気持ちになりました。

(M・Tさん【本人】男性 千葉県)

まいたけ ポークハンバーグ



いつもの定番メニューをヘルシーに！
食物繊維でボリュームアップの
栄養満点メニュー

●コメント
当健康管理センター 管理栄養士
大橋 亮子 納谷 和余

1人分
248kcal
塩分 1.2g

■材料〈2人分〉

- まいたけ…………… 100g
- たまねぎ…………… 1/4 個 (50g)
- パプリカ…………… 1/4 個 (40g)
- 塩…………… 小さじ 1/4
- こしょう…………… 少々
- しょうゆ…………… 小さじ 1
- 豚ひき肉…………… 180g
- 食用油…………… 小さじ 1
- 水溶き片栗粉……… 片栗粉小さじ 1/2
+水小さじ 1

■作り方

- ①まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは 1cm 幅に切る。
- ②ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2 等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- ③熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で 1 分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で 8 分焼き、お皿に盛り付ける。
- ④フライパンに残った汁に水溶き片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。

管理栄養士のコメント

ひき肉がぎゅっと閉じ込めた、まいたけのうま味と香り。定番ハンバーグに比べなんと食物繊維は約 3.5 倍！まいたけがかさ増しにもなるので、ボリュームそのままにエネルギーもカット。ヘルシーに肉料理を楽しみたい方はぜひお試しを！

チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ



■材料〈2人分〉

- れんこん …… 50g
- にんじん …… 20g
- チンゲン菜 …… 1株（100g）
- ベーコン …… 1枚（20g）
- 水 …… 200mL
- 豆乳 …… 200mL
- みそ …… 小さじ2

1人分

123kcal
塩分1.1g

■作り方

- ①れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で2～3分加熱する。

管理栄養士
のコメント

豆乳のコクとベーコンのうま味の相乗効果で薄味でも美味しく仕上がるので、みそは味をみながら控えめに。食物繊維だけでなく、ビタミンA・C、カルシウム、鉄分も一緒に摂れます。寒い季節に嬉しい身体が温まるスープです。

管理栄養士のまとめコメント

食物繊維は身体の調子を調えるための大切な成分です。血糖値やコレステロール値の上昇を抑制するなどの生活習慣病予防、整腸作用や腸内環境を整えることによる免疫強化など多くの生理機能が明らかになっています。

そんな食物繊維をしっかり摂るためには、野菜・海藻・きのこ・こんにゃくなどの食物繊維が豊富な食材を毎食取り入れていくことが大切です。

今回ご紹介のレシピでは、定番メニューであるハンバーグにまいたけを加え食物繊維量をアップしました。さらにまいたけにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDや、多くの栄養素の代謝にかかわるビタミンB群、また、高血圧の予防に効果

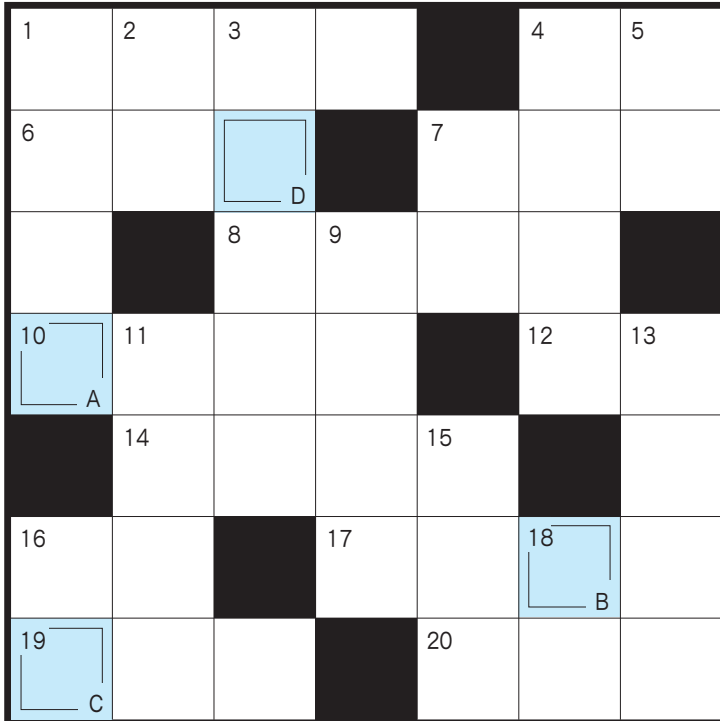
的なカリウムが含まれることも特徴です。えのき・エリンギ・しいたけ・しめじなど他のきのこ類も同様の成分を含みますので、手に入りやすいお好みのきのこでも作ってみてください。

野菜がたっぷりに入った豆乳スープは、パンやごはんを付ければ朝ごはんにもピッタリな簡単おかずに。

1日の始まりの朝食で食物繊維をしっかり摂ることで、昼食以降の食後血糖値の上昇をゆるやかにしてくれる「セカンドミール効果」があるとされています。夜だけでなく、朝から無理なく取り入れていきたいですね。

プレゼント
が当たる!

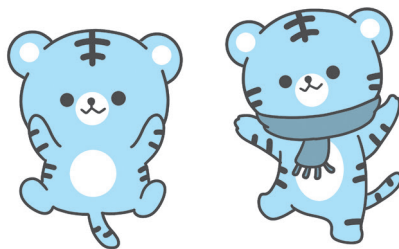
クイズ クロスワード



答え

A	B	C	D
---	---	---	---

答えが分かったら
応募しよう!
(次ページ参照)



タテのカギ

- 1 たち落としのお徳用肉といったら?
- 2 碁盤上で戦う石の色は、白と…
- 3 子供にも大人気のひき肉料理です
- 4 『たけくらべ』と並び樋口一葉の代表作
なるべくなら広く持ちたいもの
- 5 枝打ちなどに使う厚手の刃物は?
- 6 これで砂をかけて去る恩知らずも
- 7 ○○○ゲッターとは得点力が高い選手
- 8 短期間に行うスペシャルトレーニング
- 9 ○○○の隣人を愛せよなどといいます
- 10 正月の雑煮の主役といえばこの食品
- 11 〇〇〇の隣人を愛せよなどといいます
- 12 正月の雑煮の主役といえばこの食品
- 13 〇〇〇の隣人を愛せよなどといいます
- 14 〇〇〇の隣人を愛せよなどといいます
- 15 〇〇〇の隣人を愛せよなどといいます
- 16 〇〇〇の隣人を愛せよなどといいます
- 17 〇〇〇の隣人を愛せよなどといいます
- 18 〇〇〇の隣人を愛せよなどといいます

ヨコのカギ

- 1 今はオンラインでする人も。愛の…
- 4 太陽や月が沈む方角はどちら?
- 6 ○○○グラッセとは洋風の栗の砂糖漬け
- 7 ういろう、海老フライといえばこの都市
- 8 その時その時の思いつきだけですること
- 10 現地からの状況報告も学術報告書も…
- 12 2021年は丑、2022年は寅
- 14 恐竜に似た姿の大型のトカゲ
- 16 礼装の羽織や着物には5つつくもの
- 17 人柄などを深く尊敬して従うこと
- 19 七五三の日に買うのは、何飴?
- 20 その人のかねてからの意見のこと

今回は、143名の方々からテーマ文をはじめ、健保組合や機関誌『KanKenpo』に関するご意見、ご感想をいただきました。ご投稿くださった皆さま、ありがとうございました。また、クイズ応募の正解者の中から抽選で20名の方に『colori ペンケーススプリット (岡山デニム)』をお送りしました。

前号の 正解

クロスワード

答え セロトニン

A	B	C	D	E
セ	ロ	ト	ニ	ン



クイズの答えが分かったら 応募しよう!



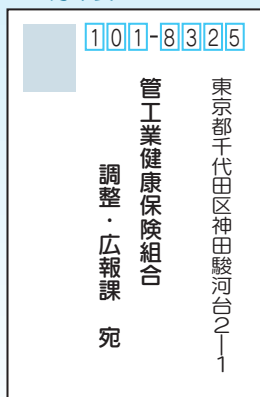
応募要項

官製ハガキに (1) クイズの解答 (2) 事業所名 (3) 保険証の記号・番号 (4) 氏名 (5) 郵便番号・住所 (6) 機関誌の感想や印象に残ったページをご記入のうえ、ご応募ください。
併せて「次号のテーマ」へご投稿いただくことも可能です。

応募先

〒101-8325 東京都千代田区神田駿河台 2-1
管工業健康保険組合 調整・広報課 宛

▼ハガキ表



▼ハガキ裏

(1) クイズの解答
(2) 事業所名
(3) 保険証の記号・番号
(4) 氏名
(5) 郵便番号・住所
(6) 機関誌の感想や印象に残ったページ

「次号のテーマ」へのご投稿



正解された方の中から抽選で20名に「Tile Mate (2020)」をプレゼントします。
当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



当健保組合ホームページからも応募できます!

電子版の閲覧ページに、応募フォームを設置しています。

[トップページ](#)

[機関誌 最新号](#)

クイズ応募 〆切は 2月28日(月) とさせていただきます (郵便は当日消印有効)。

次号のテーマ「特別な日に食べたいもの」

ここぞというときの勝負メシや、大切な記念日の思い出の味… はたまた毎月29(肉)の日は必ず焼肉! など、あなたにとっての特別な日に食べたいものを教えてください。

字数100字程度を目安に、次号のテーマへご投稿ください。また、「機関誌の感想や印象に残ったページ」もお書き添えください。テーマ文掲載の方にはクオカード(500円分)をお送りします。

上記クイズのコーナーで案内しているハガキ、ホームページの応募フォームを利用してください。ペンネームをご希望の方は、「(4) 氏名」の後に記入してください。

クイズに参加しない場合は、「(1) クイズの解答」欄を空欄のまま送ってください。

チビロボ探し解答



編集後記

- 前号で初登場の「子どもの健康マモリ隊」には、ぼちぼちと反響をいただき、今号でもページが割り当てられました。しかも裏表紙の大抜擢! 連載になるかは、まだわかりませんが、皆さまになじみのあるページと思ってもらえるようにしていきたいです。
- 今号の投稿テーマである『我が家のお正月』に、各ご家庭のお正月の様子をたくさん寄せていただきまして、ありがとうございます。全部を掲載できなくてすみません。今号を読まれている皆さまも、それぞれのお正月を過ごされたことと思います。今年も一年『Kan Kenpo』をよろしくお願いいたします。



親子で一緒に見直そう 子どもの睡眠

「寝る子は育つ」は本当だった!?

テレビやスマホ、ゲーム機器の普及により、睡眠の問題を抱える子どもの増加が指摘され、子どもの約4人に1人が成長過程で何らかの睡眠の問題を抱えるといわれています。

成長ホルモンの約7割が夜の睡眠中に分泌されているため、睡眠が不足すると、身体的な発達への影響があることや、注意力が低下することがわかっています。

夜しっかり眠ることは、体の成長や記憶の定着など、この年代の発達に重要な役割を果たしているのです。

ていど ねんれい
ある程度の年齢まで、
おや いっしょ
親と一緒に
かんり
管理してあげよう!



★★ 理想的な睡眠時間の目安 ★★

3~5歳
★
10~13時間
★★

決まった時間に就寝するように
親が促しましょう

6~13歳
★
9~11時間
★★

ゲームやスマホなどは、熱中して夜更かししたり、寝付きを妨げる原因に。
使用のルールを決めておきましょう

※睡眠時間は「Sleep Health (National Sleep Foundation) March,01,2015」を参考に作成

あさ こ きげん お かくにん すいみんじかん ちょうせい
「朝、子どもが機嫌よく起きてくるかどうか」も確認して睡眠時間を調整しよう!

