

# Kan Kenpo


令和6年3月号  
No.317

令和6年度の事業計画及び予算 — 2

脳疲労になっていませんか? — 8

マイナ保険証入門 — 9

朝食が大事なそのわけは? — 10

 正しく知って意識しよう  
腸と肥満の関係 — 12



写真の中に  
3カ所チビロボが隠れているよ!  
【答えは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



# 令和6年度の 事業計画及び予算

令和6年2月22日に第159回組合会が開催され、令和6年度の事業計画及び予算が承認されました。

当健保組合は、被保険者や家族の皆さまが、毎日を健康で過ごせるように、来年度も引き続き、健診事業をはじめとした各種事業において、皆さまから喜ばれる健康保険事業を実施してまいります。

当健保組合の理念である「健康を支えることこそ健保組合最大の使命」の下、有益な情報提供、社会・環境の変化に応じた事業の見直し・改善の実行により、健全な事業運営に努めます。

(収入・支出予算は6～7ページに掲載しています。)



## 事業計画の主なポイント

### 基幹業務（適用・徴収・給付）

適用・徴収・給付の基幹業務の適正化、効率化を図り、迅速かつ正確な事務処理を行います。

### マイナンバーカードとの一体化に伴う保険証の廃止

令和6年12月2日に、現行の保険証が廃止されることから、事業主等への周知を図るとともに、「資格確認書」・「資格情報のお知らせ」を交付します。

### 電子申請の促進

算定基礎届、月額変更届、賞与支払届など適用関係届出書の電子申請の利用を促進し、事業所等の事務負担軽減や経費削減を図ります。

また、引き続き、電子媒体による申請・届出のメリットを周知し、電子媒体による申請・届出を行う事業所の拡大を図ります。



## 保健事業

事業所と連携し、健康づくりのための事業や健康課題等の情報提供に努め、被保険者及び被扶養者の健康増進及び疾病予防の取り組みを支援します。

### 健康経営サポート事業の実施

事業所ごとの健診結果・医療費データの分析結果をまとめた「ヘルスレベルレポート」の提供等により、健康経営の取り組み、健康企業宣言における健康優良企業の認定や健康経営優良法人制度の申請等をサポートします。

### 特定健康診査等実施計画

第4期となる当該計画は、令和6年度より6か年計画で実施し、最終年度の目標を特定健診受診率85%、特定保健指導実施率30%としています。

令和6年度の目標は、次のとおりとしています。なお、特定健診については被扶養者の受診率向上のための取り組みを実施することとし、特定保健指導についても、実施率の向上の取り組みを実施します。

◇特定健診の受診率 82.5%（被保険者93.4%、被扶養者52.1%）

◇特定保健指導の実施率 23.5%

### 健康づくり応援事業（インセンティブの提供）の利用者の拡大

「健康づくり応援事業」の利用者拡大を図るため、事業所訪問、機関誌、ホームページ、メール配信等により、随時、事業内容の周知を行います。

### 禁煙対策

全国の被保険者が利用できるよう、禁煙補助剤を使用した禁煙対策を実施します。

### データヘルス計画

第3期となる当該計画は、令和6年度より6か年計画で実施し、毎年度、事業実施後はデータ分析等により、振り返り、評価を行い事業内容の見直しを行います。

## その他

事業主及び被保険者等との信頼関係の構築に引き続き努めます。

### 情報提供体制（広報）の充実

健康保険制度や保健事業、健康管理に関して、事業所、被保険者等への最新情報の提供に努め、健保組合への信頼と実施事業への関心を高めていただけるよう努めます。

### 個人情報保護の徹底

個人情報の正確な処理、適正な取扱いを徹底するために、職員の抜本的な意識改革を図ります。また、事務処理誤りを発生させない観点に基づいた業務の実施を徹底します。

# 令和6年度事業案内

皆さまを支える当健保組合の事業をご活用ください

## 病気やけが・出産した場合に、給付金を受給できます

### ステップ 1 まずは法律で決められた給付が受けられます

種別	主な給付内容	お問い合わせ先	
病気・けが	療養の給付・家族療養費	医療機関で保険診療を受けたとき、医療費の7割	給付課
	療養費・第二家族療養費	立て替え払い等をしたとき、基準額の7割	
	保険外併用療養費	保険適用部分について7割	
	高額療養費(合算高額療養費)	1か月の自己負担額が法定限度額(自己負担限度額)を超えた額	
	高額介護合算療養費	健康保険の自己負担額と介護保険の利用者負担額を合計した額が、一定の限度額を超えた額	
	訪問看護療養費・ 家族訪問看護療養費	訪問看護サービスを受けたとき、基準額の7割	
	入院時食事療養費	1食につき460円を超えた額	
	移送費・家族移送費	入院(緊急時等)等で移送されたとき、基準額	
出産	出産育児一時金・ 家族出産育児一時金	出産したとき、1児につき500,000円(ただし、産科医療補償制度に加入していない分娩機関で出産した場合は488,000円)	給付課
死亡	埋葬料(費)・家族埋葬料	死亡したとき、50,000円	

### ステップ 2 さらに、当健保組合独自の付加給付が受けられます

種別	主な給付内容	お問い合わせ先	
病気・けが・ 出産・ 死亡	一部負担還元金・ 家族療養費付加金 (合算高額療養費付加金)	1か月の自己負担額が26,000円(標準報酬月額83万円以上は46,000円、53万円～79万円は41,000円)を超えたとき、25,000円(標準報酬月額83万円以上は45,000円、53万円～79万円は40,000円)を控除した額	給付課
	高額療養費付加金 (合算高額療養費付加金)	1か月の自己負担額が高額療養費の限度額を超えたとき、25,000円(標準報酬月額83万円以上は45,000円、53万円～79万円は40,000円)を控除した額	
	出産育児一時金付加金	出産したとき、1児につき60,000円(被保険者のみ)	
	埋葬料付加金・ 家族埋葬料付加金	死亡したとき、一律20,000円	

### ステップ 3 傷病や出産で働けず給料がでない場合は、次の給付が受けられます(被保険者のみ)

種別	主な給付内容	お問い合わせ先
傷病手当金	傷病で休み、収入がないとき、1日につき支給開始月を含む直近12か月の平均標準報酬月額÷30の3分の2	給付課
出産手当金	出産で休み、収入がないとき、1日につき支給開始月を含む直近12か月の平均標準報酬月額÷30の3分の2	

お問い合わせ先

- 業務課……………☎03-3291-4530
- サービス推進課…☎03-3291-4534
- 保健指導科…☎03-3291-4537
- 給付課……………☎03-3291-4531
- 管理課……………☎03-3291-4535
- 健康指導室…☎03-3291-4538
- 調整・広報課…☎03-3291-4532
- 健診科……………☎03-3291-4536
- 医事課……………☎03-3291-4539



## 定期的に身体をチェック！

種 別		実施時期	お問い合わせ先
基本健診（特定健診）	定期基本健診（健康管理センター診療所、巡回健診、東振協健診、委託契約健診、集合契約、健診費用の助成）、消化器基本健診（巡回健診を除く）、組合員外健診	年間	(センター診療所) 医事課
	被扶養者健診（東振協委託）	春、秋	
人間ドック	腹部エコー、眼底検査、眼圧検査、骨密度検査	年間	(委託・助成金ほか) 管理課
女性のための健診	子宮頸がん健診、乳房健診、骨密度検査	年間	
男性のための健診	PSA 検査	年間	
各種健診等	歯科健診、出張歯科健診、大腸がん健診、特殊健診、雇入時健診	年間	
	大腸がん郵送健診	秋	
	脳健診	年間	
	ピロリ菌除菌外来、禁煙外来	年間	
精密健診	呼吸器、循環器、糖尿病、肝臓、消化器	年間	健診科
経過観察健診	呼吸器、循環器、糖尿病、肝臓、消化器	年間	
メンタルヘルス	メンタルヘルス外来	月 4 回	保健指導科
	電話・対面相談窓口の設置、セミナー講師の派遣	年間	健康対策課
指導・相談等	特定保健指導・保健指導	年間	保健指導科・健康指導室
	健康指導（運動・栄養・生活）	年間	健康指導室
	健康相談、健康教室	年間	保健指導科・管理課
	お薬相談	年間	医事課
予防接種	インフルエンザ予防接種（管工業健保会館 6 階）	10 月～11 月（予定）	管理課
	インフルエンザ予防接種費用の助成、委託契約によるインフルエンザ予防接種	10 月～ 3 月	

## 皆さまの健康づくりをお手伝い♪

種 別		開催予定時期	お問い合わせ先
イベント・スポーツ大会	関西地区健保ウォーク（大阪府大阪市）	4月～6月	サービス推進課
	健保ウォーク（潮干狩り・木更津海岸中の島公園）	4月～7月	
	野球大会	6月～7月	
	東北地区健保ウォーク（仙台市内または仙台近郊）	9月～11月	
	健保ウォーク（みかん狩り・津久井浜観光農園）	10月～11月	
	中部地区健保ウォーク	10月～12月	
	中国地区健保ウォーク	10月～12月	
	九州地区健保ウォーク	10月～12月	
	ミニマラソン大会（東振協主催）	3月	
宿泊施設等の利用助成	心身のリフレッシュのための宿泊施設や日帰り旅行での施設利用料の助成（宿泊3,000円、日帰り1,000円、共に年度1回）	年間	
健康づくり応援事業	日々の健康づくりの取り組み等の自助努力にポイントを付与		

## 各種情報等をお届けします

種 別		実施予定時期	お問い合わせ先
広報	機関誌『KanKenpo』（『KanKenpo Vivace』を含む）	年4回程度	調整・広報課
	『KanKenpo便利帳』	随時	
	ホームページ	年間	
	メール配信	随時	
	被扶養者の皆さまの健診案内	5月、12月	管理課

各種事業の開催につきましては、事前に全事業所に郵便またはホームページ等でご案内いたします。

# 令和6年度 収入・支出予算

コロナ禍での受診控えによって抑制されていた医療費が、ここ2年ほどは、かつてないほどの伸び率となっています。

令和6年度予算におきましても、保険給付費及び納付金の大幅な増加が見込まれており、健康保険収入を上回る支出額が見込まれています。こうした状況ではありますが、別途積立金から不足分を繰り入れることで、健康保険料率（9.2%）及び介護保険料率（1.8%）は、維持して運営してまいります。

5年度決算見込及び6年度予算のポイントは、次のとおりです。

## 一般勘定

### 5年度決算見込について

経常収支は、▲9・3億円の赤字になる見込み

5年度予算は、健康保険収入の増収を見込む一方で、支出においては、保険給付費及び納付金の大幅な増加を想定し、▲20億6、968万円の経常赤字予算を見込みました。



決算見込は、健康保険収入が予算額を超える増収が見込まれることから、支出の保険給付費が年度当初から異例の増加幅で推移し予算額を上回る見込みですが、当初見込みの赤字額は縮小され、経常赤字額が▲9億3、282万円になる見込みです。

健康保険収入は、1人当たり賞与額が過去最高額に

一方、納付金は4年度比で12・3億円の負担増

健康保険収入は、1人当たり年間賞与額の増加幅が大きく、過去最高額を更新する見通しです。これ

が主な要因となり、367億6、836万円（4年度比13億9、302万円増）を見込んでいます。

保険給付費は、予算を超える205億2、117万円（4年度比11億4、150万円増）が見込まれることから、予備費を充当することとしています。

一方、納付金は令和3年度分の精算金として、全体で▲5、350万円の返還金がありました。75歳に到達する団塊の世代が増加した等の影響により、149億2、382万円（4年度比12億2、876万円増）を負担しました。また、保健事業費は、受診者数の増加を図ったこと等により、19億6、899万円（4年度比5、423万円増）を見込んでいます。

### 6年度予算について

別途積立金の繰り入れにより

健康保険料率は、引き続き、9・2%を維持

6年度についても、健康保険料率は9・2%を維持することとしました。しかしながら、厳しい財政状況に変わりはありません。健康保険収入は増収が見込まれていますが、保険給付費と納付金の増加額が極めて大きく、別途積立金から25億3、492万円の繰り入れが必要な見通しです。こうした状況から、経常収支額は▲25億4、582万円の経常赤字予算を見込んでいます。

収支の内訳については、健康保険収入は379億3、283万円（5年度決算見込比11億6、448万円増）を見込んでいます。算出の基となる基礎係数（被保険者数、平均標準報酬月額、1人当たり年間賞与額）は、過去3カ年の平均伸び率を参考に算出し、全ての基礎係数が5年度決算見込みを上回る見通しです。

# 令和6年度予算概要

## 一般勘定

### 収入

科目	予算額(千円)
健康保険収入	37,932,834
調整保険料収入	543,500
繰入金	2,596,660
国庫補助金収入	10,003
診療所収入	480
出産育児交付金	13,934
財政調整事業交付金	639,701
雑収入	60,179
収入合計	41,797,291
経常収入合計①	38,078,233

### 支出

科目	予算額(千円)
事務費	361,540
保険給付費	21,954,814
納付金	16,061,184
前期高齢者納付金	6,432,747
後期高齢者支援金	9,628,386
退職者給付拠出金等	51
保健事業費	2,124,687
営繕費	94,425
診療所費	28,092
財政調整事業拠出金	543,500
積立金	73,151
還付金・雑支出等	25,684
予備費	530,214
支出合計	41,797,291
経常支出合計②	40,624,052

経常収支差引額①-② △ 2,545,819

## 介護勘定

### 収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	4,751,370
雑収入	91
収入合計	4,751,461

### 支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	4,639,572
積立金	110,189
還付金・雑支出	700
予備費	1,000
支出合計	4,751,461

前期高齢者納付金の算出方法に、一部「報酬調整」が導入

報酬水準が高い組合は、更なる負担増に…  
保険給付費は、219億5、481万円（5年度決算見込比14億3、364万円増）を見込んでいます。新型コロナウイルス感染症による伸び率の影響がやや高い3年度を除く、過去2カ年の平均伸び率と診療報酬改定を踏まえて、算出しました。

一方、納付金は、前期高齢者納付金の計算方法が変更され、これまでの「加入者割」に加えて、一部「報酬調整」が導入されます。これにより、報酬水準が高い当健保組合は、更に負担が重くなることになりました。また、後期高齢者支援金についても、75歳以上の方々の増加により、負担額が増えることから、納付金全体では、160億6、118万円（5年度決算見込比11億3、736万円増）が見込まれています。

保健事業費は、健診受診率の向上を目指すとともに、禁煙支援対策を全国展開することとしており、21億2、469万円（5年度決算見込比1億5、570万円増）を見込みました。

## 介護勘定

### 5年度決算見込について

介護保険収入は、当初予算を上回る増収  
介護納付金は42・8億円を負担

5年度は、介護保険料率を1・8%で運営しました。介護保険収入は、一般勘定と同様に、1人当たり年間賞与額が大幅に増加している影響で、当初見込みを上回る46億1、320万円（4年度比1億6、522万円増）が見込まれています。

介護納付金は、令和3年度分の精算として▲5・8億円の返還金があったことから、この分が相殺され、42億8、462万円（4年度比7、854万円増）となりました。

この結果、収支差引額は1億669万円となる見込みであり、当初予定していた積立金の2億2、154万円と合わせて、準備金に繰り入れることとしています。

### 6年度予算について

介護保険料率は、引き続き、1・8%を維持  
介護納付金は46・4億円に増加

6年度についても、介護保険料率は1・8%を維持することとしました。介護保険収入の増収と介護納付金の負担増を踏まえ、総額では47億5、146万円（5年度決算見込比1億3、821万円増）を見込んでいます。

介護保険収入の基となる基礎係数は、一般勘定と同様の考え方で算出し、介護保険収入は、47億5、137万円（5年度決算見込比1億3、817万円増）を見込んでいます。

一方、介護納付金は、令和4年度の精算として▲5・9億円の返還金がありますが、算出における当健保組合の総報酬額が増加していること、また全国の総報酬割概算負担率が上昇していることから、46億3、957万円（5年度決算見込比3億5、495万円増）を負担することになりました。なお、6年度については、介護納付金の精算返還金を活用して、1億1、019万円を準備金に積立てる予定です。



# 情報過多、睡眠不足…

## 脳疲労になっていませんか？

私たちは、勉強をしたり何かを考えたりしているときに「脳を使っている」と思っています。しかし実際は、脳はすべての生命活動にかかわっているため、何もしていなくても多くのエネルギーを消費する、疲れやすい器官なのです。

そして脳疲労とは、視覚や聴覚などを通して入ってきた大量の情報を脳が処理しきれずに疲れてしまった状態をいい、脳疲労が続くと実生活でうっかりミスが増えたり、パフォーマンスが落ちたりします。



### 脳疲労はなぜ起こる？

#### ●マルチタスクの増加

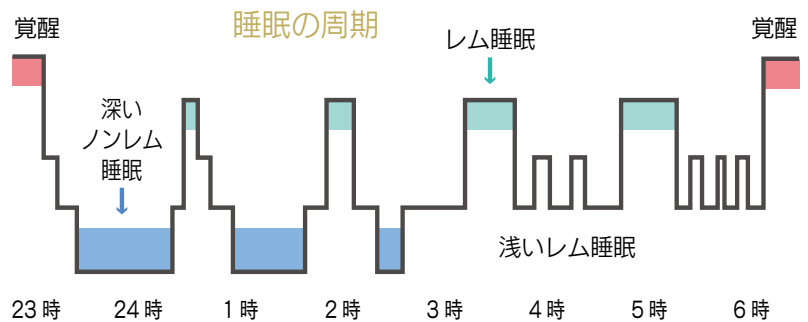
同時に進む複数の作業をマルチタスクといいます。人が同時に処理できるタスクの数には限界があります。現代は、仕事上でのマルチタスクが増加していることから脳の処理が追いつかず、脳疲労へとつながります。また、テレビを見ながらスマホを見るなど、仕事以外でもマルチタスクは増えています。

#### ●ネットによる情報過多

パソコンやスマホの普及により、近年、ネットから得る情報量は格段に増加しました。しかし、便利な反面、欲しい情報を検索すると必要のないものも含めて大量の情報が一気に入ってきてしまいます。こうした過密な情報の中から本当に必要な情報を取捨選択しなければならず、脳が疲労してしまいます。

#### ●睡眠不足と睡眠の質の低下

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があり、入眠後すぐの深いノンレム睡眠は、脳が休める時間です。ノンレム睡眠を十分にとれないと、脳疲労が回復しないまま蓄積されます。また、朝方に短く起こるレム睡眠のときに、脳は記憶を整理・定着させて不要な情報を消去します。レム睡眠が十分でないと、不要な情報が残ったまま記憶の整理ができず、脳疲労が進みます。



### 脳疲労を予防するには？

脳疲労を予防するために最も大切なのは、脳に過剰な負荷をかけないこと。仕事に優先順位をつけるなどしてマルチタスクを軽減し、必要以上にスマホやパソコンを見ないようにすることで、脳に入る情報量をコントロールしましょう。

また、「緑」を利用するのも効果的です。自然を身近に感じられる空間は疲労回復に良い影響をもたらすという研究結果もあるため、疲れてきたと思ったら、部屋に観

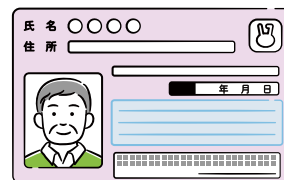
葉植物を置いたり森林浴に出かけるとよいでしょう。

そして、十分な睡眠をとって脳をゆっ

くりと休息させ、不要な記憶を消去することも大切です。就寝前のスマホやパソコン、テレビなどは寝つきが悪くなり、睡眠の質を低下させるので、控えましょう。



# マイナ保険証入門



保険証は、令和6年12月2日より新規発行が停止となりますので、まだマイナンバーカードをお持ちでない方や、マイナンバーカードの保険証利用登録を済ませていない方は、手続きをお進めください。

## ● マイナ保険証にするには？

マイナンバーカードを保険証として利用するには、事前にご自身で「保険証利用の登録」が必要です。

### 保険証利用の申し込みはこちらから

マイナポータル



医療機関窓口の  
カードリーダー



セブン銀行 ATM



市区町村の窓口



▲  
マイナ保険証の  
申込方法解説動画  
(デジタル庁)

## ● どうやって使う？

マイナ保険証を医療機関窓口のカードリーダーで読み取り、顔認証または暗証番号で本人確認をします。

## ● 保険証はなくなる？

令和6年12月2日に現行の保険証は廃止され、新規・再交付での発行ができなくなります(その後1年間は利用可能)。マイナ保険証を持たない方へは、保険証に代わる資格確認書が交付されます。

## ● オンライン資格確認とマイナ保険証はちがう？

オンライン資格確認は、皆さんが事業所経由で健保組合へマイナンバーを登録したことによって、医療機関がシステム上で資格情報等の確認ができる仕組みです。

現行の保険証の場合、医療機関は保険証の情報をシステムに入力することでオンライン資格確認を行います。マイナ保険証であれば読み取るだけでオンライン資格確認が可能になります。

## ● マイナ保険証だと何ができるの？



いままでに使った薬剤などの情報を医師と共有して受診したい場合は、マイナンバーカードでの同意の確認が必要なため、現行の保険証ではなく、マイナ保険証が必要になります。



オンライン資格確認を利用できると、限度額認定証の交付が不要になります。マイナ保険証を利用する受診については、すべてオンライン資格確認が行われます。



確定申告の医療費控除に使う医療費の情報がマイナポータルで取得できます。

# 朝食が大事な そのわけは？



時間もないし、朝の一食くらいは抜いても我慢できる…  
 そうやって毎朝を過ごしてしまっていないか。  
 朝食の効果を知って、まずは朝食をとる習慣づくりから始めましょう。

知識  
編

## 朝食は1日の中でもっとも大切な食事

### 朝はエネルギー不足の状態

夜、眠っている間でも、心臓はもちろん脳や呼吸器、消化器など、皆さんの体はずっと活動しています。だから朝はエネルギーが不足している状態です。朝、食事をとることでエネルギーが供給され、脳がしっかり働けるようになります。集中力が上がるので、午前中の勉強や仕事の効率アップが期待できます！



### 朝食で体内時計をリセット

朝食をとることで、体の1日のリズムが整い、夜は質の高い睡眠をとることができます。

### ダイエットのための朝食抜きは、むしろ逆効果

朝食をとることで、体温が上がり、基礎代謝が増えてカロリーを消費しやすくなります。前の食事との時間が空きすぎると太りやすくなるので逆効果に。

### 朝食抜きは血糖値に悪影響

朝食を抜くと前の食事（前日の夕食）との間隔が空きすぎます。空腹から生じる旺盛な食欲で糖質が多い食事をとると、血糖値が急上昇する懸念があります。血糖値が高い状態が続いたり、血糖値の乱高下を繰り返していると、血管をはじめ内臓に負担がかかり、糖尿病や動脈硬化などのリスクが上昇します。



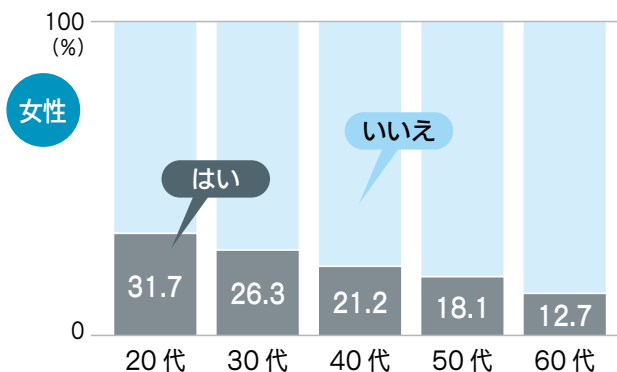
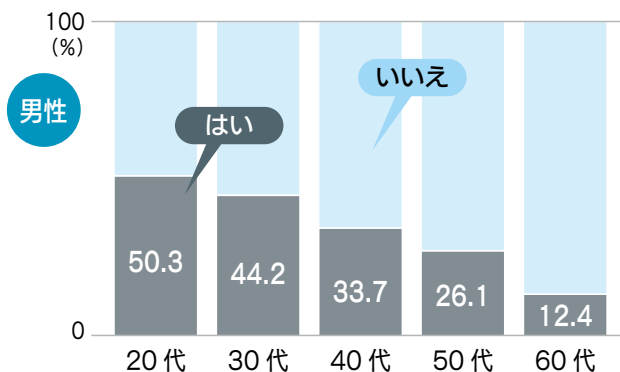


## 20代男性の2人に1人は朝食抜き！

当健保組合の問診データより  
〔令和4年度〕

回答者全体の約3割が「朝食を抜くことが週に3回以上ある」という結果がでました。また、若い世代ほど朝食を食べない割合は高い傾向があり、特に20代男性では2人に1人が「はい」と回答しています。皆さん、朝食を大切にしてくださいね。

### ■年代別朝食を抜くことが週3回以上ある方の割合



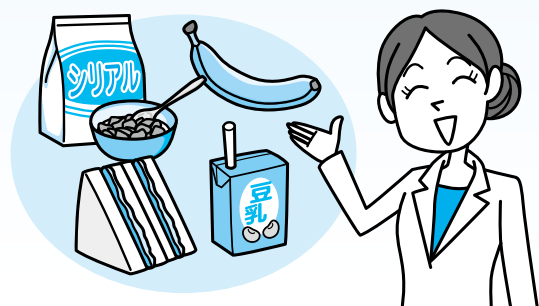
## 実践編

### まずは何かを食べる習慣から

朝食の大切さはわかったけれど、なかなか行動に移せなくて…。そんな方は、手軽に食べることができるメニュー（食品）から始めましょう。ポイントは限りなく手間をかけないこと。最初から頑張ろうとすると失敗しがちです。

手軽に食べられるメニューの一例は「シリアル」です。それも難しい方は「バナナ1本」を食べることから始めましょう。ナイフも使わず調理もせず、手で皮をむくだけ。朝食の時間はおよそ2分!! 糖質と食物繊維、カリウムなどの栄養が補給できます。

「バナナ」が難しい方は「飲むヨーグルト」「牛乳」や「豆乳」などでもOKです。他には「カップスープ」や前日に用意しておいた「サンドイッチ」や「おにぎり」など、ご自身が食べたいものから始めて、朝食を習慣化していきましょう。



すでに朝食をとる習慣が身につけている方は、その内容もチェックしましょう。「おにぎり」だけとか「パン」だけを食べているという方は、もう一品プラスしてみませんか。特にたんぱく質は、頭と体を目覚めさせる効果が期待できるので、朝食メニューにおすすめです。



#### プラスワンの例

- たんぱく質を手軽に摂取できる、ゆで卵、豆腐、納豆、チーズ、ヨーグルトなど。
- ビタミンや食物繊維を含む、ミニトマト、みかん、キウイなど。



# 正しく知って意識しよう 「腸と肥満の関係」

監修：  
管工業健康保険組合  
保健師 伊藤 千恵



肥満には、食べすぎや運動不足だけでなく、腸内環境も深く関わっていることをご存じですか？ 腸と肥満との関係を正しく理解して、太りにくい体をめざしましょう。



## マスター・康

健康についての知識が豊富。ちょっぴりおせっかい



## ウェイトレス・カナ

活発で運動が得意。栄養にも詳しく、健康に関心が高い



## 常連客・健人

喫茶Kの近くの職場に勤めるサラリーマン



## 人はなぜ太る？

$$\text{摂取カロリー} > \text{消費カロリー} = \text{太る}$$

肥満の主な原因は、食べすぎや運動不足といった生活習慣です。食事から摂取するエネルギー量が消費するエネルギーを上回ると、余ったエネルギーは脂肪として体内にたくわえられてしまうためです。

### 中年期以降は基礎代謝の低下も原因に

ところが、とくに中年期以降になると、特別食べ過ぎているわけでもないのに体重が増えてしまうことがあります。これは、加齢による基礎代謝量の低下が原因です。この基礎代謝は、男性では18歳ごろ、女性では15歳ごろがピークで、その後は年齢とともに低下していきます。そのため、若いころと同じ量の食事をとっていると太りやすくなってしまいます。



## 肥満予防のカギを握る

### 「腸内細菌」

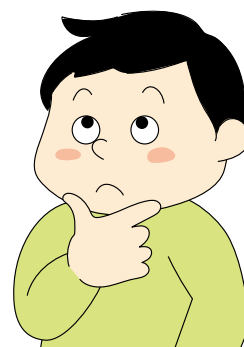
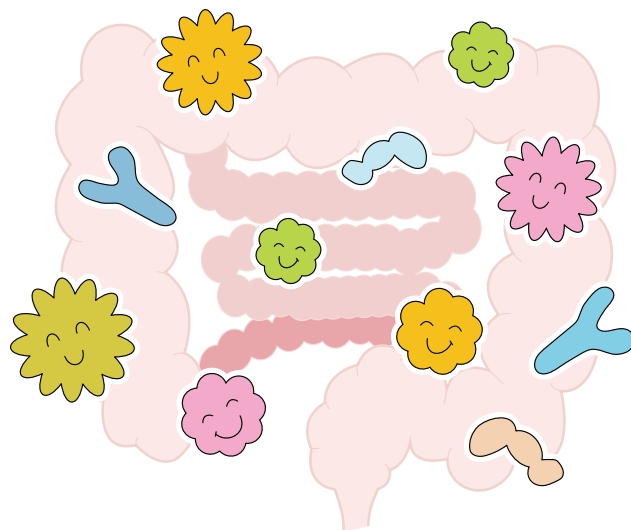
#### 腸内環境が肥満に影響

肥満予防には、もう1つ意識したいことがあります。それは、腸内環境の改善です。腸内環境は、便通や免疫力に大きく影響を与えることが知られていますが、実は肥満とも深い関わりがあります。近年、さまざまな研究により、腸内環境を整えることで肥満が抑えられることがわかってきているのです。

#### 「ある特定の種」の腸内細菌がカギ

人の腸内には約1000種類・100兆個もの細菌がすんでいて、その種類やそれぞれの割合は人によって異なり、食生活によっても変化します。そして、ある特定の種の腸内細菌が肥満を抑制するカギを握っていると考えられています。

次のページで解説していきます。



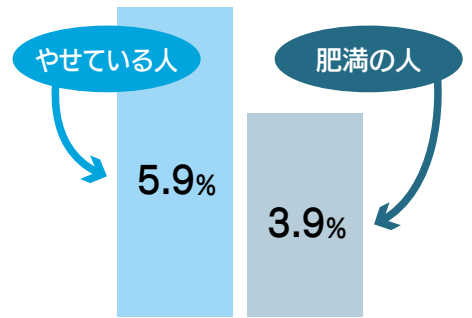


# 正しく知って意識しよう「腸と肥満の関係」

## 短鎖脂肪酸が肥満を抑えるしくみ

日本人を対象とした研究で、肥満の人とやせている人の腸内細菌の種類を調べた結果、短鎖脂肪酸を作る腸内細菌の割合が、肥満の人のほうが明らかに少ないことがわかりました（右のグラフ参照）。短鎖脂肪酸は、腸内細菌によって作られる酸（有機酸）の一種です。大腸で消化しにくい難消化性炭水化物（食物繊維、オリゴ糖など）を腸内細菌が分解し、発酵させる過程で産生されます。では、短鎖脂肪酸は体内でどのような働きをするのでしょうか。

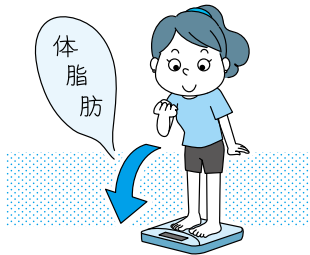
■短鎖脂肪酸を作る腸内細菌の割合



※出典：Andoh A.et al.J Clin Biochem Nutr.2016

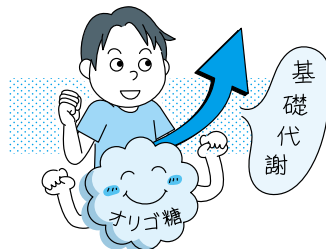
### ① 体脂肪を減らす

短鎖脂肪酸は、脂肪組織に栄養が取り込まれるのを阻止する働きがあるため、脂肪の蓄積が抑えられ、体脂肪が減っていきます。



### ② 代謝を上げる

短鎖脂肪酸は、呼吸や体温をコントロールする交感神経を活性化して心拍数や体温を上昇させるため、基礎代謝を高めます。



### ③ 食欲抑制ホルモンの分泌を促す

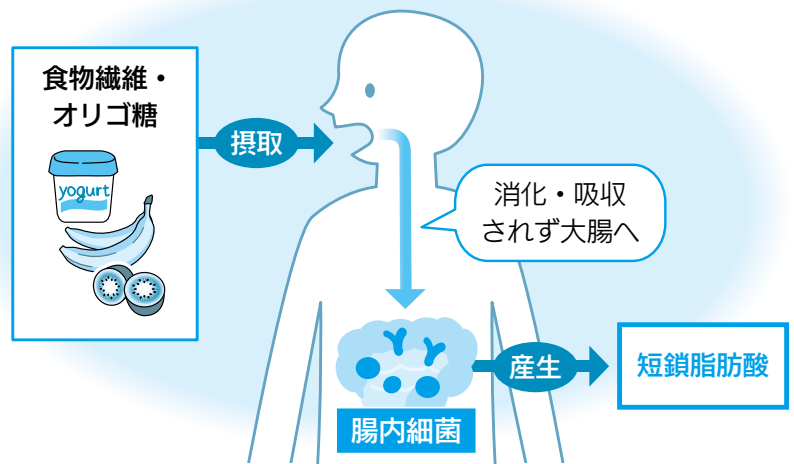
短鎖脂肪酸がたくさん産生されると、食欲を抑制する「GLP-1」というホルモンの分泌が促され、食べすぎを防ぎます。



これ以外にも、短鎖脂肪酸には、腸内を弱酸性に保って悪玉菌の増殖を抑える、腸粘膜を丈夫にして免疫力を高める、といった作用もあります。肥満予防だけでなく、健康を維持するうえでも大切な役割を担っているのです。

## 食生活を改善すれば短鎖脂肪酸を増やせる！

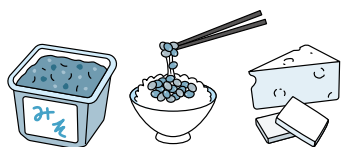
多種多様な腸内細菌のうち、短鎖脂肪酸を作り出すのはビフィズス菌に代表される善玉菌や、善玉菌と共生する日和見菌です。これらの腸内細菌がエサとなる食物繊維やオリゴ糖などを食べることで、短鎖脂肪酸は増えます。つまり、腸内環境を善玉菌が優位になるように整えつつ、エサとなるような食品を積極的にとることが、短鎖脂肪酸を増やして太りにくい体を作ることにつながるのです。



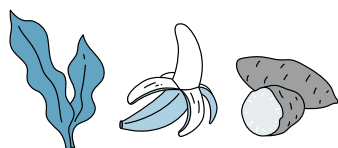
# 短鎖脂肪酸を増やす食事のポイント

短鎖脂肪酸を増やすには、善玉菌の代表であるビフィズス菌や乳酸菌を摂取すると同時に、善玉菌のエサとなる食品をとることが大切です。さっそく今日から始めてみましょう。

## 善玉菌を含む食材



## 善玉菌のエサとなる食材



短鎖脂肪酸が  
アップ!

腸がよろこぶ

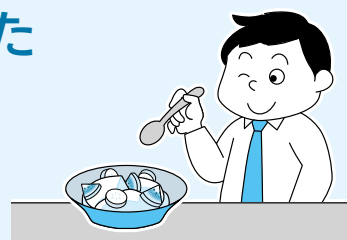


もち麦  
ごはん

納豆

わかめ  
みそ汁

## おすすめの食べかた



ヨーグルト

バナナ

キウイ

うん!  
腸が喜ぶものを  
積極的に食べるように  
しようっと



肥満予防には  
腸内環境の改善が  
大事だということが  
わかったかな?

## 善玉菌を含む食材をとる

ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を含む食材を摂取することで、腸内が善玉菌優位になり、短鎖脂肪酸が作られやすくなります。善玉菌は、いわゆる発酵食品に豊富に含まれています。

### ●ビフィズス菌や乳酸菌を含む食材

ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、ぬか漬、キムチ など

## 善玉菌のエサとなる食材をとる

善玉菌が好むエサの筆頭にあげられるのが食物繊維で、とくに積極的にとりたいのが水溶性食物繊維です。また、オリゴ糖やレジスタントスターチ（難消化性デンプン）も善玉菌のエサとなります。

### ●水溶性食物繊維を含む食材

もち麦、大麦、根菜類、オクラ、モロヘイヤ、海藻類、アボカド、バナナ、キウイ など

### ●オリゴ糖を含む食材

玉ねぎ、にんにく、はちみつ、アスパラガス、甘酒 など

### ●レジスタントスターチを含む食材

米、大麦、いも類、いんげん豆、シリアル など

## 組合会議員の就退任のお知らせ

令和5年11月に選定議員の補欠選定をする代表事業主会が行われ、次の方々が就任されました。  
 (事業所五十音順)

**就任** 令和5年11月20日付



花香 信治氏  
 株式会社城口研究所



高橋 静男氏  
 株式会社西原衛生工業所

**退任**

令和5年9月30日付

今田 秀美智氏

選定議員 株式会社城口研究所

令和5年10月2日付

三村 浩一氏

選定議員 株式会社西原衛生工業所



From 業務課

### 令和6年度も健康保険料率及び介護保険料率は変わりません

#### 健康保険料率の負担内訳

健康保険料率	事業主負担分	被保険者負担分	合計
一般保険料率	4.695%	4.375%	9.070%
基本保険料率	2.738%	2.551%	5.289%
特定保険料率	1.957%	1.824%	3.781%
調整保険料率	0.065%	0.065%	0.130%
合計	4.760%	4.440%	<b>9.200%</b>

#### 介護保険料率の負担内訳 (40歳から64歳の被保険者)

事業主負担分	被保険者負担分	合計
0.90%	0.90%	<b>1.80%</b>

- ・基本保険料  
 保険給付や健診等の保健事業等に充てられる保険料
- ・特定保険料  
 高齢者医療制度への納付金・支援金に充てられる保険料
- ・調整保険料  
 高額な医療費等を健保組合間で共同負担するための保険料
- ・介護保険料  
 全国の市区町村が運営する介護保険に充てられる保険料  
 (健保組合で徴収した介護保険料は、全て国に納付されます。)

### 令和6年12月2日に保険証が廃止されます ~マイナ保険証の利用をご検討ください~

法律改正により、マイナンバーカードと保険証の一体化に伴い、保険証が廃止されることになり、令和6年12月2日以降現行の保険証は発行されなくなります。マイナ保険証の利用をご検討ください。

なお、令和6年12月1日時点でお手元にある有効な保険証は、廃止後1年間使用可能です。

マイナ保険証を利用するには、当健保組合へマイナンバーの届出が済んでいることと、ご自身でマイナポータルなどから保険証の利用登録をすることが必要です。



## 令和6年度の健診案内をお送りします

健康管理センター診療所及び巡回健診については昨年12月にご案内をお送りしましたが、委託契約健診・東振協健診・健診費用助成金申請を含めた被保険者の方向けの健診案内冊子を3月に、事業所へお送りする予定です（任意継続被保険者の方には5月に、ご自宅へお送りします）。

なお、12月にお送りした「春季被扶養者健診」のお申込みをされていない被扶養者の方につきましては、5月に「秋版 被扶養者の皆さまの健診案内」をご案内する予定です。

管理課 ☎ 03-3291-4535

## 事業所でのメンタルヘルスセミナーの開催をサポートします

事業所のメンタルヘルス対策に役立つセミナーを提供します。当健保組合の委託事業者が派遣する公認心理師や臨床心理士が集合型またはオンラインで、下記のテーマをはじめ受講者に合わせたさまざまな内容について講義を行います。なお、費用については当健保組合が基本料金の半分を負担いたします。

申込方法や費用等の詳細については健康対策課へお問い合わせください。

研修時間	90分/回	研修方法	対面・集合形式 オンライン形式	研修講師	公認心理師 臨床心理士
------	-------	------	--------------------	------	----------------

セミナー テーマ例	管理職・人事担当者向け	従業員向け
	<ul style="list-style-type: none"> <li>職場でおこるハラスメントの予防と対策</li> <li>管理職のためのストレスマネジメント</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豊かな人間関係を育むコミュニケーション</li> <li>アサーショントレーニング</li> </ul>

健康対策課 ☎ 03-3291-4540

## イベントの開催予定についてお知らせします

詳細については、事業所へ送付する各開催案内文とホームページでご確認ください。

イベント名	場所等	開催日等	案内送付時期
健保ウォーク(関西地区)	大阪城公園 (大阪市中央区)	集合型 5月18日(土) 個別参加型 4月13日～6月23日	3月下旬送付予定
健保ウォーク(潮干狩り)	中の島公園 (千葉県木更津市)	4月27日～7月7日(休場日あり)	2月下旬発送
第66回健康保険軟式野球大会	大宮けんぼグラウンド (さいたま市大宮区)	6月8日～7月21日の 土曜日と日曜日	4月初旬送付予定

サービス推進課 ☎ 03-3291-4534



## ● 整骨院・接骨院で保険証を使う場合は、 かかり方にご注意ください

整骨院等は、医師が医療行為を行う病院とは異なるため、健康保険の対象となる“けが”が限られています。そのため、健康保険の対象ではないけがに保険証を使ってしまうと、後日、保険給付分を返還していただくなくてはなりません。

健保組合は、皆さまに納めていただいた保険料から保険給付を行っています。皆さまの保険料を適正に使用するため、ご理解をお願いいたします。

### ○ 保険適用 となる施術

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 捻挫
- 脱臼
- 打撲
- ひび（不全骨折）
- 肉離れ（挫傷）

※骨折・脱臼・ひびはあらかじめ医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。  
※内科的原因による疾患は含まれません。

### × 自費 となる施術

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 通勤中や勤務中の負傷（労災保険適用）  
など

## 次のようなかかり方をお願いします！

- ① 誤って健康保険を使用してしまうことのないようけがの原因を正確に伝え、健康保険が使えることを確認してから施術を受けるようにしてください。
- ② 記載された施術内容を確認してから、「療養費支給申請書」に署名をするようにしてください。白紙の申請書には署名しないでください。
- ③ 適正な費用が確認するためにも、領収書は必ず受け取ってください。
- ④ 施術が長期にわたり、改善が見られない場合は、医師の診察を受けるようにしてください。

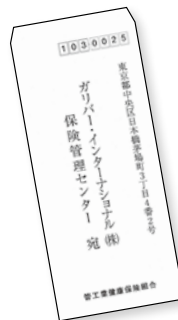
## ● 施術内容の照会にご協力ください

当健保組合では、整骨院や接骨院で健康保険を使って柔道整復師の施術を受けた方に、負傷した部位等を照会する文書をお送りしています。お手元に届きましたら、回答書にご記入の上、同封されている封筒に入れて、当健保組合が施術内容等の照会を委託しているガリバー・インターナショナル(株)にお送りください。

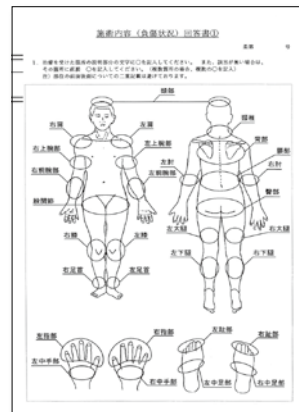
手続きの都合上、施術日の3カ月～数カ月後の照会となっておりますので、領収書を保管していただくとともに、「負傷の部位」「施術内容」「施術年月日」等のメモを残しておいていただくと、回答がスムーズに進められます。

療養費の誤った請求や不適正な請求を無くすため、ご協力をよろしくお願いいたします。

▼回答書サンプル



▲  
回答書にご自身で記入後、同封の封筒でご返送ください





# 子どもの紫外線対策、 どうしてる??

紫外線はシミやしわの原因になるなど有害なイメージが強く、極端に避ける大人が増えています。

しかし、紫外線を浴びることでビタミンDが皮膚で合成され、骨の形成を助けるといった、健康に良い面もあるのをご存じでしたか？

とくに子どもの成長過程において適度に紫外線を浴びることは大事です。紫外線の浴びすぎにならないくらいで工夫してみましょう。

## 親ができる紫外線対策



避ける  
外遊びは  
日差しの強い  
時間帯を避ける

紫外線の量が特に多いとされているのは10時～14時。特に夏の外遊びは、できるだけこの時間帯を避ける。

日陰を  
うまく利用する



日陰の紫外線量は日向の約半分とも。木の下や建物の影などを利用して、直接日差しを浴びない工夫を。

日焼け止めを  
塗る



子どもの皮膚はデリケート。日焼け止めは、むやみに数値の高いものを選ぶのではなく、低刺激なものを使用し、こまめに塗り替える。

日常生活ではSPF15～20、PA++、海や山ではSPF20～40、PA++～+++を目安にしましょう。

\* SPFとは紫外線B波(UVB)を防ぐ指標。PAは紫外線A波(UVA)を防ぐ指標として使われます。

ひやけ ど よう  
日焼け止めはベビー用や  
むこうりょう むちやくしよく  
無香料・無着色のものを  
えら  
選ぶようにしましょう!



むぎ ぼうし  
麦わら帽子など  
おお ぼうし かぶ  
つばの大きな帽子を被るのも  
しがいせんたいさく  
紫外線対策になるね!



# 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。

なりきり  
ヒーロー



ヒーローさん (本人) 東京都

ヒーローに憧れる4歳児！  
毎日のように折り紙などで製作活動中。  
カッコイイポーズも日々研究中！！

津軽富士～岩木山



ゆうこさん (家族) 宮城県

絶景の岩木山登山でした。八甲田山や白神山が  
一望でき、おすすめです。



- 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。

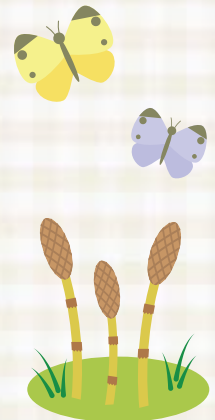




## 天の川中心部

KMさん(本人)  
愛知県

東京から南へ船で10時間、  
八丈島にて撮影した「天の川  
の中心部」です。  
人工の光に邪魔されることなく、  
うつすらと海面にも映る  
ほど天の川は明るく見えてい  
ました。



## 山登りのあとの ごほうび



かのひろさん(本人) 埼玉県

友だちと赤城山に登ったあと、  
地元の大盛肉汁そば(1キロ)で  
自分にごほうび。

## 幽体離脱



あっちゃんさん(家族) 東京都

雄のキジトラとサバトラです。  
普段はとても仲が悪いです。

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!



# 告知板

加入事業所の動きと理事会・組合会開催状況等をお知らせします

## 脱退（解散・合併等）

### 株式会社 安田工業所

東京都台東区上野 3-9-3

### 松本設備工業 株式会社

東京都豊島区千早 2-20-3

### 株式会社 コザカヤ

東京都文京区大塚 5-18-5

## 変更

### ■所在地

#### 株式会社 住建

長野県松本市双葉 14-18

→長野県塩尻市広丘野村 1935

#### 奥沢共成 株式会社

神奈川県横浜市西区岡野 2-13-5

→東京都千代田区九段南 4-2-11

アビスタ市ヶ谷 2階C

#### 株式会社 エアーファクトリー

千葉県市川市真間 1-6-22-108

→千葉県市川市市川南 1-1-8-206

(令和5年12月～令和6年1月適用分)

## 当健保組合の運営規模

(令和6年1月末現在)

- 事業所数 …………… 805
- 被保険者数 …………… 63,959人  
(男 51,234人、女 12,725人)
- 平均標準報酬月額 402,420円  
(男 432,427円、女 281,606円)
- 平均年齢 …………… 44.98歳  
(男 45.72歳、女 42.01歳)
- 被扶養者数 …………… 49,871人
- 前期高齢者該当者数 …… 6,759人

## 理事会・組合会開催状況

### 第8回理事会（2月14日）

- 組合会への提出議案について
- 組合加入・脱退申出事業所について
- 互選議員補欠選挙日程（案）について
- 各委員等に係る設置規程の改正について

### 第159回組合会（2月22日）

- 令和6年度の事業計画及び予算（案）について
- 組合加入・脱退申出事業所について

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 **4/6(土)～6/30(日)**

ルネサンスの提携施設として東急スポーツオアシスがご利用いただけます。

### 特典 Monthly会員

#### 月額固定使いたい放題プラン

月々 **10,450円** (税込) コーポレート会員価格

- 事務手数料
- 月会費1カ月分
- タオル&シューズレンタル(最大2カ月)

**0円**

さらに、ルネサンス公式オンラインショップ2,000円OFFクーポンプレゼント!  
2人以上同時入会でそれぞれ月会費1カ月分1,100円割引!

### 特典 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**

キャンペーンの詳細はこちら



店舗の詳細はこちらから▶

ルネサンス店舗一覧 [検索](#)





# 個人情報及び 特定個人情報の保護に関する プライバシーポリシー



当健保組合は、加入員等の皆さまの個人情報及び個人番号をその内容に含む個人情報（以下「特定個人情報」という。）を適切に保護する観点から、以下の取り組みを行います。

## 1. 取得について

当健保組合は、適法かつ公正な手段によって、個人情報及び特定個人情報を取得します。

## 2. 利用について

当健保組合は、個人情報の取得にあたり加入員等に対し利用目的を明らかにし、目的の範囲でのみ使用いたします。また、特定個人情報については、番号法で規定された事務の範囲から特定した利用目的についてのみ利用いたします。ただし、いずれについても法令で定められている事項に該当する場合は、利用することがあります。

## 3. 第三者提供について

当健保組合は、個人情報を事前に本人の同意を得ることなく、第三者に提供いたしません。また、特定個人情報については、本人の同意の有無に係らず提供いたしません。ただし、いずれの場合も法令で定められている事項に該当する場合は、提供することがあります。

## 4. 安全管理措置について

当健保組合は、情報セキュリティ基本方針をはじめ、基本規程となる個人情報保護管理規程や各種の運用規程等を定め、個人情報及び特定個人情報の適正な安全管理に努めます。

次の事項については特に意思表示が行われない場合は、個人情報の利用について皆さまの同意が得られたものとさせていただきます。不都合のある方は、当健保組合の個人情報相談窓口までご連絡ください。

- ・高額療養費及び一部負担還元金、付加給付等を本人の申請に基づかず事業主経由で行うこと。
- ・給付金支給一覧表を事業主に送付すること。
- ・高額療養費及び付加給付金支給決定通知書、ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ、医療費通知等を世帯まとめて自宅宛、あるいは事業主経由で送付すること。
- ・負傷原因の問い合わせを事業主経由で行うこと。
- ・医療機関、薬局からの受診資格の有無の照会に対する回答を行うこと。
- ・高額療養費、付加給付の適正支給のため一定の受診者に関する地方自治体等の医療費助成制度情報を取得するとき。
- ・無資格受給者分レセプトの再審査請求のため当健保組合以外の健康保険情報を取得するとき。
- ・事業主若しくは担当者に健診・保健指導等の受診者一覧表を送付する、又は（同）対象受診者名を連絡すること。
- ・特定健診項目（質問表を含む）の他に、必要に応じて当健保組合が規定する検査項目を行うこと。
- ・特定保健指導の該当者及び健診データ等を委託機関に送付又は連絡すること。

## 5. 相談窓口について

個人情報及び特定個人情報に関するご質問やご不明な点、あるいは保有個人データの開示・訂正・利用停止・削除については、下記の相談窓口までご連絡ください。

### ●事務所に関すること

総務部総務課：TEL 03 - 3291 - 4534

### ●健康管理センターに関すること

管理部管理課：TEL 03 - 3291 - 4535

受付時間 午前 10:00 ～午後 4:00

（ただし、土曜・日曜・祝祭日・年末年始を除きます）

## 6. 法令遵守及びマネジメントシステムの 継続的改善について

当健保組合は、個人情報及び特定個人情報の取扱いに関する法令その他の規範を遵守するとともに、マネジメントシステムの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

※当健保組合が保有する個人情報の利用目的等については、ホームページをご覧ください。



# 春に美味しい野菜を使って 身体に嬉しい簡単レシピ



1人分  
300kcal  
塩分 1.0g

調理時間  
(目安)  
20分

※写真は2人分

## キャベツのレンジ焼売

### ■材料〈2人分〉

- ねぎ …………… 1/2 本
- しいたけ…………… 2 枚
- 豚ひき肉…………… 200g
- A
  - 片栗粉 …………… 大さじ 1
  - しょうゆ…………… 小さじ 2
  - ごま油…………… 小さじ 1
  - おろし生姜…………… 小さじ 1
- キャベツ…………… 1/8 個
- にんじん（飾り用）…………… 適宜  
（型で抜いて電子レンジで加熱しておく）

### ■作り方

- ①ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ②キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する（600W、5分）。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④器に盛り、お好みでにんじん（飾り用）を添える。

●コメント  
管工業健康保険組合 管理栄養士

大橋亮子  
納谷和余



# ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ



## ■材料〈2人分〉

- ごぼう …………… 1/4 本
- 切り干し大根 …………… 10g
- 水 …………… 1 カップ
- 鶏ガラスープの素 …………… 小さじ 1
- 塩 …………… 小さじ 1/4
- 豆乳（成分無調整） …………… 1 カップ
- 輪切り唐辛子 …………… 少々

## ■作り方

- ①ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっともみ洗いをする。
- ②鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③器に盛り、唐辛子を散らす。

1人分  
105kcal  
塩分1.5g

調理時間  
(目安)  
10分

## 管理栄養士コメント

春は寒暖差があり、自律神経の乱れから心身ともに調子を崩しやすい季節でもあります。日頃からきちんと食べて健康の基盤作りを心がけておきたいところです。メニュー選びに迷ったら、旬の野菜をたっぷり使ったメニューはいかがでしょう。

焼売の皮の代わりにキャベツを使用した「キャベツのレンジ焼売」は、焼売の皮で作った場合と比較してエネルギーは約50kcalのカット、食物繊維は約1.5倍です。さらにキャベツによって噛み応えが増し、満足感が出やすく食べすぎの予防になるというメリットも。焼売や餃子の具だけ残ってしまった時のアレンジとしてもおすすめです。

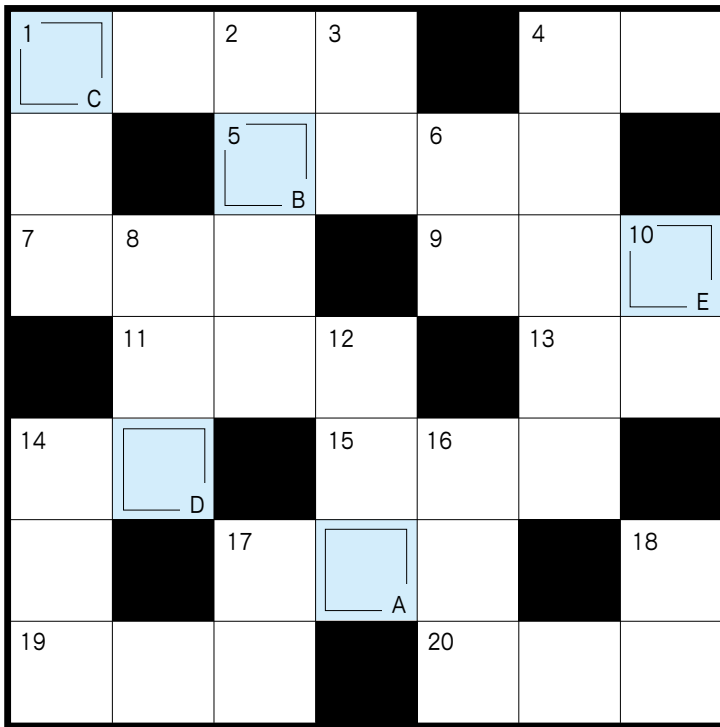
「ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ」は食物繊維たっぷりで食感も楽しめるスープです。これから初夏にかけては色の白っぽい新ごぼうが美味しい季節を迎えます。新ごぼうは香りがよく、柔らかいのが特徴。血圧や血糖値の上昇を抑える効果が期待されるポリフェノールを含んでいます。変色予防のために長く水にさらすと、綺麗な色を保つ代わりにポリフェノールが失われてしまいます。切ったらサッと水に通す程度にしてすぐ調理しましょう。コレステロールを改善する効果のある豆乳も使い、身体に優しく美味しいスープです。

食以外にも「睡眠の質」「定期的な運動」も意識して、心穏やかに気持ちよく春を迎えましょう！



プレゼント  
が当たる!

# クイズ クロスワード



答え

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

答えが分かったら  
応募しよう!  
(次ページ参照)



- タテのカギ**
- 春の空でピーチク
  - マーチに合わせて、足並み揃えて
  - キャンドルは、コレがなければ夕タの蝋ろう
  - 小学生、背負ったままで道草バレバレ
  - むむっ、猿ものひっ掻くものめ
  - タンポポも菜の花も、「キャー」の声も
  - イノシシの赤ちゃんをたとえる野菜
  - 一枚倒せば次々パタパタ：
  - グラタンだけど、中身はライス
  - 「春」は名詞。「張る」は？
  - 霞かすみより視界が悪い、白い闇
  - 童謡「春が来た」で、山と野の間に

**ヨコのカギ**

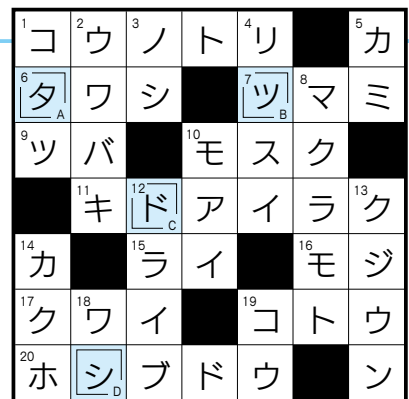
- 昔は、新居のご近所さんへお蕎麦くばり
- 君に、エルオーブイイー!
- 制限速度を守ってね
- 春場所済んだら、夏場所のために稽古
- お口から肺へのトンネル
- カレーとヨガの本場
- 和のハーブ。毒がある種類にご用心
- エステでまみれて、ムツゴロウみたーい
- 中年は〇〇〇エイジ
- 一般食品と医薬品の中間「保健〇〇〇食品」
- 潮干狩りでゲット、今夜はボンゴレよ
- 野原に敷いてお弁当、レジャー〇〇〇

前号の  
正解

クロスワード

答え タツドシ (辰年)

A	B	C	D
タ	ツ	ド	シ



今回は、171名の方々から健保組合や機関誌『KanKenpo』に関するご意見や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35名の方に『ザウバークーゲル』をお送りしました。

クイズの答えが分かったら

応募しよう



1秒で開く  
ことができ、  
自立するエコバッグ

当健保組合ホームページの  
応募フォームにて受付中!

底の形が  
正方形だから  
コンビニ弁当を  
入れても傾かない!



正解された方の中から抽選で20名にエコバッグ「ORIBA」  
Sサイズ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。



ハガキで応募する場合は、(1) 保険証の記号・番号 (2) 氏名 (3) 事業所名 (4) 郵便  
番号・住所 (5) クイズの解答 (6) 機関誌の感想や印象に残ったページをご記入の上、  
ご応募ください。

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

クイズ応募 **締切は4月30日(火)** とさせていただきます (郵便は当日消印有効)。

チビロボ探しの答え



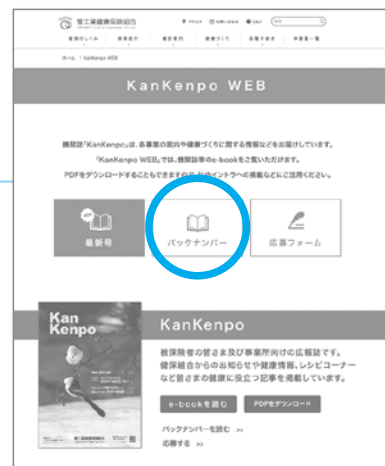
当健保組合ホームページで  
バックナンバーを  
ご覧いただけます。

こちらを  
クリック!

トップページ



KanKenpoWEB



編集後記

「気になる Topics」では「脳疲労」について特集しました。

空いた時間があるとついスマホをさわってしまうという方も少なくないと思いますが、現代人が1日に触れる情報量は「江戸時代の1年分」と言われているそうです。それだけの情報に常に触れているのですから、脳が疲れてしまうのも納得ですね。たまにはスマホから離れてのんびり過ごす時間をつくるようにしたいものです。

# かかとをつけて

体が硬い人のストレッチ

監修：フリーインストラクター 今井 真紀

## しゃがめない

かかとを床につけたまま両ひざを抱えてしゃがめない人は、ふくらはぎの筋肉が硬くて足首が曲がりやすく、足の疲れやつまずきの要因になります。ストレッチでふくらはぎの筋肉をほぐして柔軟性を高めましょう。



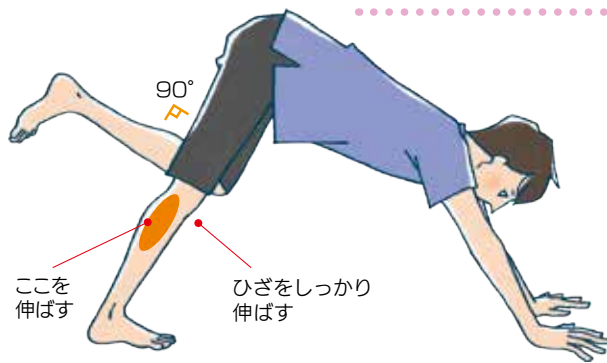
### ふくらはぎの筋肉を収縮させる

(ふくらはぎの筋肉を伸びやすくする準備エクササイズ)

- ① 椅子に座って足を腰幅に開く。足のつま先がひざの真下にくるように。両ひじをひざの上に乗せて体重をかける。
- ② 体重をかけたまま、足指の下の部分で床を踏んでかかとをゆっくりもち上げ、ゆっくり下ろす。かかとの上げ下げに応じて、体全体も上下するように。10回くり返す。



### ふくらはぎ上部の筋肉を伸ばす



- ① 両手と両足を肩幅に開いて床につけ、お尻を上げる。
- ② 片足のひざを90度ぐらいに曲げて浮かせ、反対側の足のかかとで床を押してひざをしっかりと伸ばし、腕に体重を乗せる。ふくらはぎ上部の筋肉が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20～30秒保つ。反対側も同様に行う。左右各2～3セット。

### ふくらはぎ下部の筋肉を伸ばす

- ① 床に正座をして、片ひざを立てる。
- ② 立てた足に胸をつけ、両手を体の前につく。かかとが浮かないようにしながら上体を前に倒し、立てた足に体重をかける。ふくらはぎ下部の筋肉が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20～30秒保つ。反対側も同様に行う。左右各2～3セット。

