

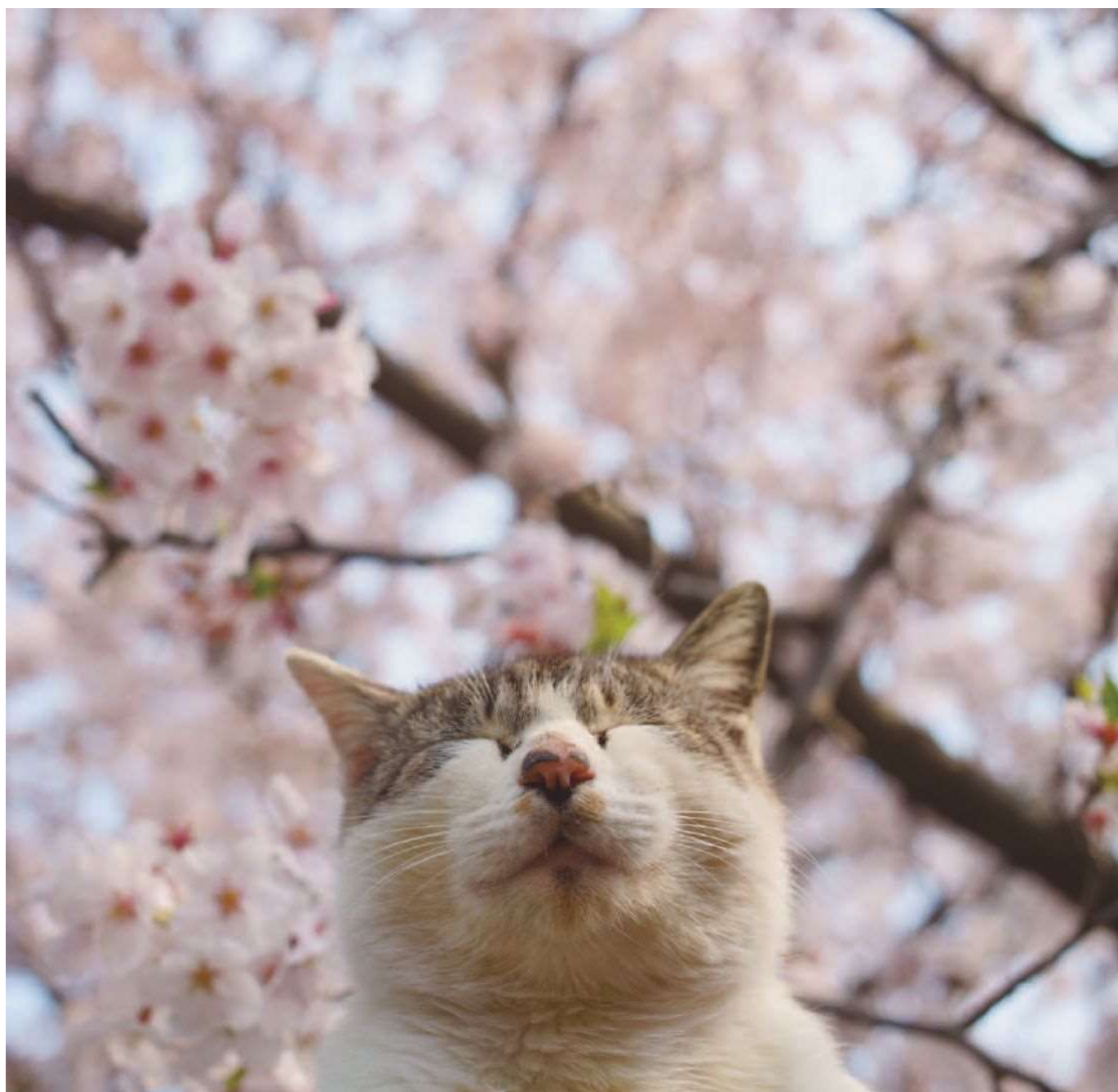
健保だより

2021
春

◆TOPICS

- 令和3年度収入支出予算……………P2
- タダノグループ健康習慣者表彰……………P6・P7・P14
- 被扶養者の状況に変更はありますか?……………P10
- 冬号クロスワードパズルの解答とプレゼント……………P15

タダノ健康保険組合



本誌を家にお持ち帰り、ご家族の皆様でお読みください。

タダノ健康保険組合

令和3年度 収入支出予算

去る2月18日(木)開催の組合会において、当健康保険組合の収入支出予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

予算の概要

健康保険

【保険料率】

令和3年度の保険料率は、昨年同様に100/1000での予算編成となりました。

【収入予算】

収入について、主な収入である保険料収入は、前年度に比べ7%の減収と見込みました。

【支出予算】

支出について、主な支出である医療費などの保険給付は前年度に比べて減少を見込むものの、前期高齢者への納付金が大幅に増加すると見込んでおります。

以上の結果、今年度予算は経常収支では▲122,605千円の赤字と見込んでおります。

当健康保険組合の場合、年齢構成が高いこともあり、医療費の状況によってはさらに厳しい運営となることも懸念されています。

被保険者・ご家族の皆さまにおかれましても、日ごろから健康づくりに励まれ、医療費の節減にご理解とご協力をお願いいたします。

健康保険 基礎数値		令和2年度予算	令和3年度予算	増減
	被保険者数	2,474人	2,468人	▲6人
	被扶養者数	2,706人	2,712人	6人
	平均標準報酬月額	366,110円	366,110円	0円

保険料率	100/1000	事業主	被保険者
		55/1000	45/1000

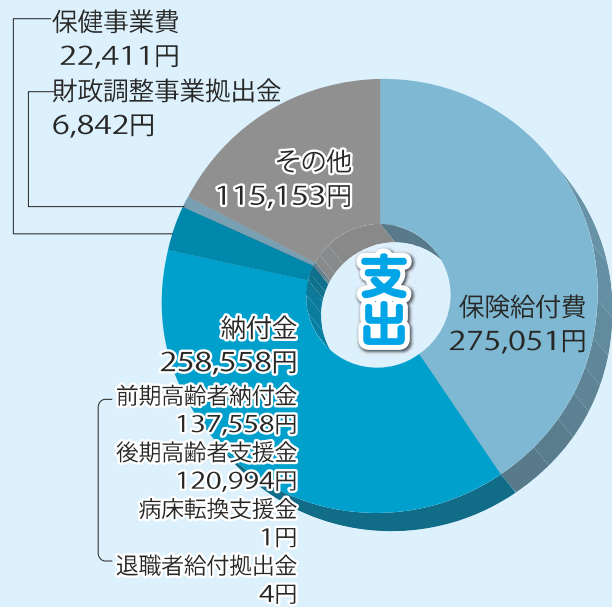
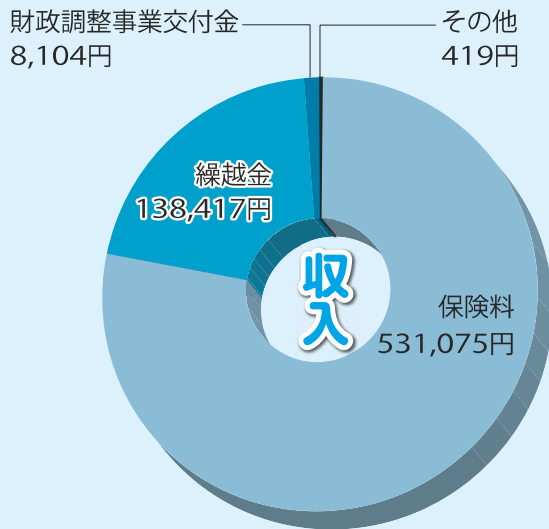
収入

科目	予算額 (千円)	対前年予算 (%)
保険料	1,310,692	▲7.1
繰越金	341,614	92.4
財政調整事業交付金	20,000	122.2
その他	1,035	▲42.9
合計	1,673,341	4.7

支出

科目	予算額 (千円)	対前年予算 (%)
保険給付費	678,825	▲9.5
納付金	638,120	32.5
前期高齢者納付金	339,493	84.7
後期高齢者支援金	298,614	0.3
病床転換支援金	2	—
退職者給付拠出金	11	—
保健事業費	55,311	▲6.5
財政調整事業拠出金	16,885	1.1
その他	284,200	▲2.3
合計	1,673,341	4.7

1人あたりでみると…



収入合計 678,015円

支出合計 678,015円

介護保険

健康保険組合は、介護保険料をお預かりし納付する役目で制度に協力しています。介護納付金は、当健康保険組合の40歳以上65歳未満の該当者数を基に算定されます。

算定の結果、今年度の介護保険料率は、18/1000に引き上げることになりました。

介護保険基礎数値	令和2年度予算		令和3年度予算		増減
	被保険者数	1,942人	1,929人	▲13人	
平均標準報酬月額	404,442円	401,758円	▲2,684円		

保険料率	18/1000	事業主		被保険者	
		9/1000	9/1000	9/1000	

収入

科目	予算額 (千円)	対前年予算 (%)
介護保険収入	141,527	0.7
繰越金	31,006	▲6.6
雑収入・他	22	0.0
合計	172,555	▲0.7

支出

科目	予算額 (千円)	対前年予算 (%)
介護納付金	139,439	▲4.7
介護保険料還付金	20	0.0
雑支出・他	1	▲50.0
予備費	33,095	20.7
合計	172,555	▲0.7

公告 第334号

令和3年度 保険料率の改定に関する公告

■一般保険料率
事業主:55/1000 被保険者:45/1000 合計:100.00/1000
(内訳が変更されました)

■介護保険料率
事業主:9.00/1000 被保険者:9.00/1000 合計:18.00/1000
(1.0/1000ずつ引き上げました)

令和3年3月分保険料より実施(4月給与天引き・納付分より)

被扶養者の
みなさん

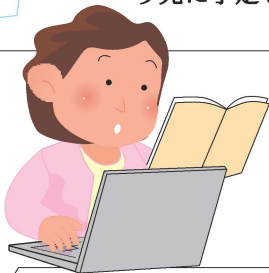
2021年度がスタート!

さっそく健診の予定を 決めてしまいましょう



病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。健保組合全体の被保険者の受診率は90%超ですが、被扶養者は50%弱と低い水準です。被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。

STEP1
健保組合の
健診を確認



当健保組合の健診の中から、対象年齢、検査項目、日程、自己負担額、オプション検査などを比較検討のうえ、受診する健診を決めてください。

STEP2
健診を
申し込む



それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。申込時期が先の健診の場合は、忘れてしまわないように申込開始のタイミングをメモしておきましょう。

健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

STEP3
カレンダー
に記入



体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。
※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

STEP4
体調を整え
健診を受診



**コロナ禍でも、
健診の受診は
大切です!**

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。



特定保健指導に参加しましょう

生活習慣の改善で健康へ 引き返すチャンスです

40歳以上の人は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導に参加することができます。治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すチャンスと捉え、積極的に参加しましょう。



改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。



怒られることはありません

指導というと一方的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。



特定保健指導 をおすすめする 理由

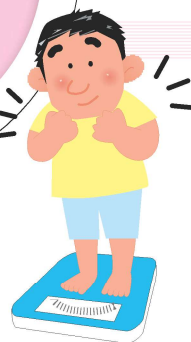
ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

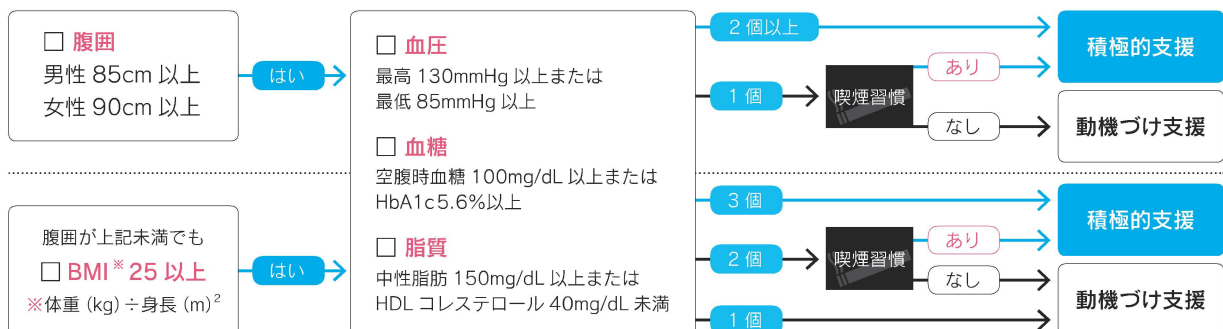


無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して取り組んでください。



こうやって決まる、特定保健指導の対象者



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

健康習慣者表彰～受賞者紹介～

今回は、ファミリー賞、優秀賞2名の方(P7・P14掲載)をご紹介します。

ファミリー賞

株式会社タダノエステック 西川 博幸さん

健康づくり継続の秘訣は… 夫婦二人三脚!

こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます!

2年前から「マイチャレかがわ(香川県の健康アプリ)」を導入し、歩くことに注力しています。休日は夫婦で外出する、屋内に居ない、外にすることで歩数を増やしています。香川県主催のイベントにはできる限り参加しています。今年(2020年)は、9月から高松市主催の登山学校に夫婦で入校しました。



取り組んでいる期間とそのきっかけ

2017年事務職の業務への異動をきっかけに、現在に至る。

取り組んだ結果、改善したことや良かったこと、健康の秘訣など

10kgの減量に成功しました!
食事は野菜・魚中心の食生活になっています。持続の秘訣は、夫婦で取り組んでいることだと思います。

タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

夫婦で動く趣味を見つけてください!
タバコを止めて、趣味を1つ見つけませんか! 私は大型バイクに乗り続けています。
タバコ代が、車検代、ガソリン代、ツーリング代に変わりました!

男女ともに太るきっかけとなる人生のターニングポイントの1つとして「結婚」があります。結婚により、運動に割く時間が減少するなど、生活習慣や生活リズムが変わることが原因のようです。とくに、結婚歴が長くなるほど、お互いの体形が変化していることを感じる方も多いのではないのでしょうか。西川さんご夫婦のように、2人で楽しく取り組める健康づくりは、身体の健康増進だけでなく、夫婦の心のつながりを深める良い機会となりますね。



2020年度

タダノグループ

2021冬号の『健保だより』に続いて、受賞者の紹介です。

優 優秀賞

株式会社タダノ ペンネーム: テンテンさん

食後のゴロゴロ止めて、肝機能改善!

😊 こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます!

食事後の散歩(ほんの気持ち程度)を「マイチャレかがわ」に参加して、とくに意識するようになった(とくに休日とか歩数が200歩のときもあり無理はしないが、意識するようになった)。

- ◆過去 飲む(ビール500、焼酎2杯)+食事⇒5分か10分もしない間に横になってテレビ⇒10分くらいで15分程度寝る(ウトウト)
- ◆現在 飲む(ビール500、焼酎2杯)+食事⇒15分から30分程度の散歩⇒横にならないので寝ない⇒風呂に入るので「食事後1時間弱は横にもならない、寝ない」に生活習慣の変更
(しかし無理をせずに歩きたくないとき、しんどいときは無理せずにあきらめて歩かない)

😊 取り組んでいる期間とそのきっかけ

2019年1月～現在まで。

それまではウォーキングは最低でも30分! と思っており、億劫になり、行ったり行かなかったりであった。

😊 取り組んだ結果、改善したことや良かったこと、健康の秘訣など

体重4.3kg減⇒0.2kg減、γ-GTPが1/3(148⇒62⇒51)になった。

😊 タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

結果よりとりあえず行動です。太く短くではなく、細く長くです。
いき込んだら長続きしません。結果より継続を!!

昔は、運動は20分以上しないと効果がないとも言われていましたが、現在は、こまめに動くことが推奨されています。お酒を飲んででもゴロゴロすることなく、動くことを意識することで、健診結果が変わってきた結果は、こまめに動くことの大切さを示してくれています。ちなみに、理想の1日の飲酒量は、ビールなら500ml/日か、焼酎(25度)なら100ml/日です。飲酒量を減らす取り組みも加えると、体重や肝機能データがもっと改善されますよ! 今後は、減酒の取り組みもお願ひします!



す また きょう 寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。
エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。
山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



夢のつり橋

全長90m、高さ8mの吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋10選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員10人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。

④ 日の出から日の入りまで
☎ 0547-59-2746



橋の幅はこのとおり。

川根本町まちづくり観光協会

☎0547-59-2746 <https://okuuoi.gr.jp/>

🚆 JR 東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約40分。

🚗 新東名高速「静岡 SA スマート IC」または「島田金谷 IC」から約90分。



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれる。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。受験生や高所で作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡プロムナードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に10人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡ろう。対岸に着き304段の階段を登り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッキ車両が展示されている。

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もリフレッシュしよう。



天子トンネル

天子トンネルは長さ210m。手前には「天子の香和家」と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



飛龍橋

かつて鉄道が走っていた橋で全長72m、高さ約100mのアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望にできる。

豆知識

なぜ水の色が青いの？

きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるといって「チンダル現象」が起こるため。

約6km 約3時間



天狗の落ちない大石



町営露天風呂 美女づくりの湯



寸又峡町営露天風呂「美女づくりの湯」

湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫酸泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。

⑨ 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)
 ⑩ 400円 ⑪ 木曜 (TELにて要確認) ⑫ 0547-59-3985



アカヤシオ



水車のモニュメント

町営駐車場やバス停、観光案内所がある。

ひとあしのばして



レインボーブリッジと奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出た山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



音戯の郷

大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。

⑨ 10:00 ~ 16:30
 ⑩ 大人500円 小・中学生300円 幼児無料
 ⑪ 火曜日、年末年始 ⑫ 0547-58-2021



フォーレなかかわね茶茗館

大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶の美味しいいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。

⑨ 9:30 ~ 16:30
 ⑩ 水曜日、祝日の翌日 年末年始、臨時休館
 ⑫ 0547-56-2100

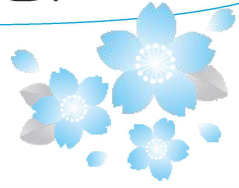


※営業時間や料金等は変更される場合があります。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。

被扶養者の状況に変更はありませんか？

春は、卒業、就職などで、被扶養者の状況が変わることが多い時期です。被扶養者であるご家族が以下のような場合、被扶養者ではなくなります。該当する事項にあてはまる場合は、「被扶養者異動届」による届け出が必要です。



STEP1 健康保険組合に届け出が必要かチェックしてみましょう

被扶養者の状況が以下の場合、被扶養者ではなくなります。あてはまる場合は、STEP2の必要書類を健康保険組合に届け出てください。

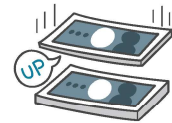
就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先で他の健康保険の被保険者になったとき



収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円以上（※）、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
※60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）



仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上（※）のとき
※60歳以上は1日あたり5,000円以上



別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



75歳になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき
※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人は除きます。



STEP2

次の必要書類を事業主を通して健康保険組合に届け出てください

必要書類

- 被扶養者異動届
- 該当する被扶養者の保険証
- 該当する被扶養者の高齢受給者証・限度額適用認定証（交付されている場合）



2021年
スタート予定

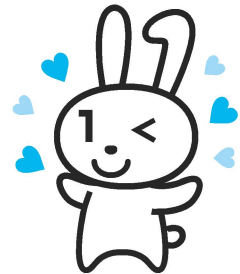
オンライン資格確認 (マイナンバーカードの被保険者証利用)

病院窓口で加入資格をオンラインでチェックできます

オンライン資格確認とは、患者が病院窓口でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすことで、加入する健康保険組合などの資格情報がオンラインで病院に通知され、病院は医療費を請求する健康保険組合を把握できるしくみです。患者は保険証を提出する必要がなく、マイナンバーカードの提示だけで済みます。

※対応していない医療機関や薬局もあります。

保険証として利用するには「マイナポータル」への事前登録が必要です。
詳しくはマイナポータルのホームページをご覧ください。
https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



こんなメリットがあります

●医療費の過誤請求が減ります

最新の加入資格が確認できるため、医療費の誤請求や未収金が減少します。

●保険証としてずっと使える

就職や転職しても、新しい保険証の到着を待たずにマイナンバーカードで受診できます。

●医療費控除が簡単になります

マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力、確定申告の医療費控除が簡単になります。

●窓口への書類持参が不要になります

自己負担限度額が確認できるため、限度額適用認定証が不要になり、認定証を事前申請する手間が省けます。

オンライン資格確認のイメージ



保険証の被保険者番号が個人単位化されます

オンライン資格確認の導入に伴い、現在の世帯単位の被保険者番号の後ろに、個人を識別する「2桁の枝番」が追加されます。これにより、保険証でもオンラインで資格情報の照会・確認ができます。

本人(被保険者) 2021年〇月〇日交付
△△△△保険組合
被保険者証 記号 1234 番号 1234567 **01**
氏名 番号 花子
生年月日 平成元年3月31日生 性別 女
資格取得年月日 平成25年4月1日
発行機関所在地 東京都千代田区〇〇〇
保険者番号 88888888
名称 △△△△保険組合 **印**

2桁の枝番を追加

個人を識別する2桁の枝番は、今後発行(新規・再発行)される保険証から追加いたします。

現在お持ちの保険証は、2桁の枝番がなくてもそのままご利用いただけます。



何度も

食べたい・作りたい!

お手軽

ヘルシー食

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g

※辛子醤油を含まず。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



たっぷり春野菜の焼き春巻き 焼くことでカロリーオフ 食べ応え十分!

材料 (2人分)

春キャベツ…… 100g	A	塩…………… 小さじ 1/8
茹でたけのこ… 50g		こしょう… 少々
さやえんどう… 20g		春巻きの皮…… 4枚
にんじん……… 20g	B	小麦粉……… 小さじ 1
豚薄切り肉…… 50g		水…………… 小さじ 1/2
A	ごま油……… 小さじ 1	食用油(焼き用)… 小さじ 2
	オイスターソース	添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト)
	…………… 小さじ 2	…………… 適宜
	片栗粉……… 小さじ 2	辛子醤油…………… 適宜

作り方 ⏱ 約20分

- ① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい!
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮 水からじっくり煮ることであさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料 (2人分)

あさり (砂抜きしたもの) …………… 150g
 春キャベツ…………… 150g
 水…………… 200ml
 しょうゆ…………… 小さじ2
 こしょう…………… 少々

作り方 約10分

- ①あさりは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加え、さらに5分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にすることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン ヘルシーなベジスイーツ

材料 (4人分)

水…………… 大さじ2 砂糖…………… 大さじ4
 粉ゼラチン…………… 5g (1袋) 牛乳…………… 200ml
 グリーンピース…………… 100g グレープフルーツ… 1/4個分

作り方 約15分 (冷やす時間を除く)

- ①水に粉ゼラチンを入れ、ふやかしておく。グリーンピースはさやから取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせて、食べすぎに気をつけましょう。

2020年度

タダノグループ健康習慣者表彰

優 優秀賞

株式会社タダノ ペンネーム: チエルシーさん 食欲の暴走が止まった!

「自分の体に何を取り入れるのか」を考えることから、
健康意識を高めよう!

😊 こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます!

「パレオダイエット」に取り組んでいます!(一生リバウンドしない パレオダイエットの教科書 著者:鈴木祐)

- ①加工食品を摂取しない(とくに加工肉、スナック菓子、精製された砂糖は徹底的に避ける)。
- ②外食は全体の食事量の1割以下に抑える。
- ③自然な食品を摂取する(放牧された家畜の肉や天然魚、オリーブオイルなど良質な油、芋類)。
- ④毎食緑黄色野菜を200g以上摂る。
- ⑤週3回のHIITトレーニング(40秒間で心拍数144~162の運動⇒20秒休憩×10セット)。

😊 取り組んでいる期間とそのきっかけ

2020年5月~現在。

パレオダイエットを知った経緯は、自粛中に観ていた「メンタリストDaiGo」のYouTube動画でこのダイエット法が紹介されていたことです。

コロナ禍の自粛生活で、運動不足・食生活の乱れから体重が増加し、体力の低下やメンタル不調にまで影響していたことがきっかけで始めました。

😊 取り組んだ結果、改善したことや良かったこと、健康の秘訣など

- ①科学的根拠に基づいているダイエット方法であるため、確実に体質が改善しています。とくに、食欲が暴走しなくなったこと、スイーツを欲さなくなったことが自身にとっての劇的な変化です(以前は1日3~4個のケーキを週4回以上食べていました)。
- ②特殊なツールが一切必要ないので、気軽に始めることができます。さらに、食事は自炊中心になるので、料理好きな自分にとっては料理が毎日の楽しみになっています(今日は何作ろうかと考えるのが楽しい)。
- ③パレオダイエット開始から、4カ月で3キロ減量することができました! 現在もキープできています^^



パレオダイエット開始初期。とにかく野菜をお腹いっぱい食べることを意識していました。



最近は体重が安定してきたので雑穀米も食べるようになりました。とにかく野菜はたくさん!

😊 タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

「自分の体に何を取り入れるのか」考えることから健康意識が高まると思います。

加工食品も手軽で便利ですが、ぜひ1食、野菜や天然の食材を使った食事に置き換えてみてください^^
砂糖依存から抜け出すきっかけになった「パレオダイエットの教科書」も、一読の価値ありますよ!

今は、コンビニでも、スーパーでも手軽な加工食品がたくさん販売されています。自分の食欲に合わせて、好きなものを自由に選べる時代になったからこそ、心身の健康度合いの格差が起きてきているように感じます。

私たちの体は食べたものからできています。「自分の体に何を取り入れるのか」を意識して毎日の食事を大切にしていきたいものです。

タダノグループ・心とからだの健康相談室

ご家族みんなで。介護も、育児も、健康も。タダノ・グループ
こころとからだの健康相談、無料&匿名でご利用いただけます

無 料

プライバシー厳守

年中無休
24時間受け付け

タダノ・グループにお勤めのすべての皆さまとご家族の、心とからだの健康相談窓口です。
派遣社員の皆さまもご利用ください。

フリーダイヤル

0120-512-303

社外相談窓口への相談内容は、会社、労働組合、タダノ健康保険組合等に情報が漏れることは決してありません。完全に守られます。安心してご利用ください。



必要に応じて医師との直通電話もお受けしています。

詳細は「健康・こころのオンライン」へアクセスしてご確認ください。

こころとからだの
相談ポータルサイト

健康・こころのオンライン

●無料&匿名でご利用いただけます●



<https://www.healthy-hotline.com>

健康・こころのオンライン

検索

オンラインのご利用方法は、社内イントラネット人事部のページをご覧ください。

ク ロ ス ワ ー ド

crossword puzzle
パズル

冬号クロスワードパズルの
解答とプレゼント

答え：ひまつかんせん

加入者の皆さまから多くのご応募をいただき、健康保険組合の議員による厳正なる抽選の結果、応募総数111件の中から、営業業務部 小松弓佳さんをはじめ20名の方が選ばれました。当選された方には「図書カード」を送付させていただきました。

また、今回のご応募に際して、皆さまからご意見・ご感想をいただきました。その中から一部をご紹介します。

- 健康習慣への取り組みが参考になりました。歩くのは好きなので南あわじウォークもしてみたいです。
- どこにも行かなかった年末年始でしたが、運動不足解消のため毎日1万歩を目標に散歩しました。1月1日は山に登って初日の出を見ることができ、コロナ収束をお願いしました。

健保だよりでは、これからも皆さまの健康づくりに役立つ情報を発信していきます。ご家庭内の健康づくりにもご活用ください。

多数のご応募をいただき、誠にありがとうございました。

チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？
そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。

どんなメリットがあるの？ チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい

挑戦してみよう！

基本のチューブトレーニング

1

チューブを両手に持ち、両手を真上に上げ、やや前に倒す。



背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

広背筋トレーニング

1セット10回(30秒)×3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

2

腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。

1



椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。

体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

腸腰筋トレーニング

1セット10回(30秒)×3(左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。



ひざの曲げ伸ばしにならないように！

2

ひざを軽く曲げたまま、足の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。

チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志