

健保だより



◆TOPICS

- 令和2年度 決算報告……………P2
- タダノグループ健康習慣者表彰……………P6・P7・P15
- ジェネリック医薬品に変えてみた!……………P10
- 医療費の上手な節約術……………P11

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。

令和2年度

決算報告

7月12日(月)開催の組合会において、
当健康保険組合の収支決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

決算の概要

健康保険

収入については、計算の基準となる平均標準報酬月額が減少したことにより、前年度決算と比べ約4,000万円(2.8%)減少しました。

支出については、昨年3月～5月の緊急事態宣言によって受診を控えられたことが影響し、医療費(保険給付費)は前年度決算と比べ約1億円(14.3%)も減少しました。ただ、高齢者の医療費となる納付金はほぼ横ばいで、変わらず財政を圧迫しています。

これらの結果、2年度収支では黒字となりました。しかし、3年度の予測では納付金が大幅に増え、赤字になると見込んでおります。そのため、黒字分をそのまま不足分として使うため、財政状況は改善されないまま運営していくこととなります。

健康保険 基礎数値		令和元年度決算	令和2年度決算	増減
	被保険者数	2,436人	2,466人	30人
	被扶養者数	2,731人	2,466人	▲265人
平均標準報酬月額		373,667円	372,010円	▲1,657円

保険料率	100/1,000	事業主	被保険者
		53.878/1,000	46.122/1,000

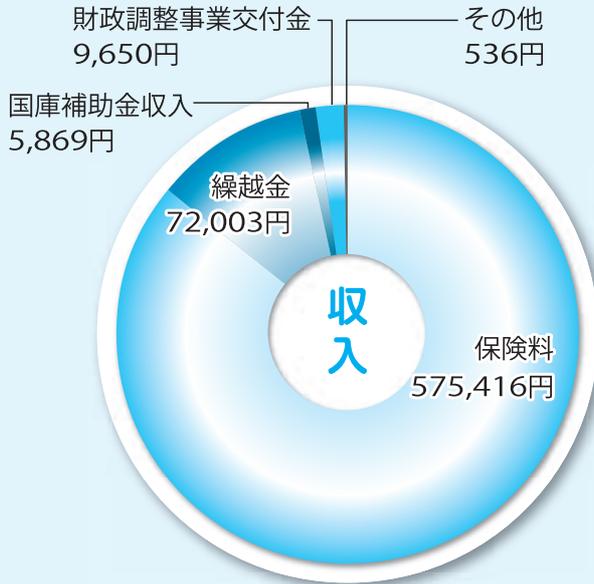
収入

科目	決算額 (千円)	対前年度決算 増減(%)
保険料	1,418,975	▲2.8
繰越金	177,560	▲11.6
国庫補助金収入	14,473	▲51.6
財政調整事業交付金	23,796	194.7
その他	1,322	▲37.5
合計	1,636,126	▲3.8

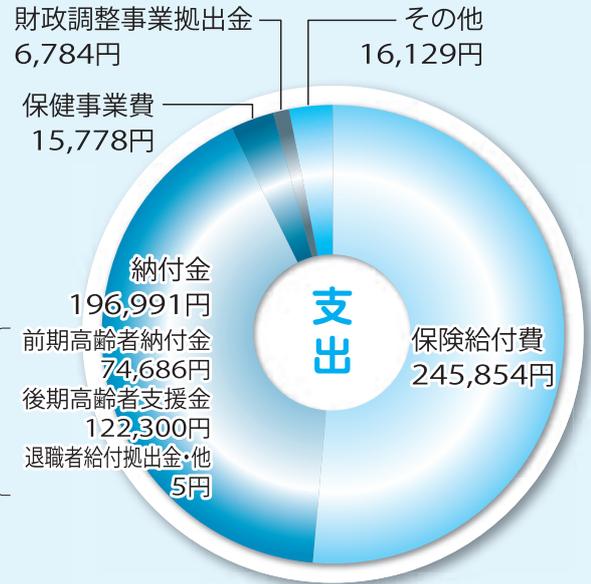
支出

科目	決算額 (千円)	対前年度決算 増減(%)
保険給付費	606,276	▲14.3
納付金	485,780	▲0.6
前期高齢者納付金	184,176	▲0.3
後期高齢者支援金	301,592	▲0.7
退職者給付拠出金・他	12	▲58.6
保健事業費	38,909	▲12.5
財政調整事業拠出金	16,730	▲11.9
その他	39,772	▲2.6
合計	1,187,467	▲8.7

1人あたりでみると…



収入合計 **663,474円**



支出合計 **481,536円**

介護保険

介護保険ですが、介護納付金が少し増えたものの、前年度からの繰越金があったため、準備金を取り崩すことなく決算を終えることができました。

介護保険基礎数値		令和元年度決算	令和2年度決算	増減
	被保険者数		1,308人	1,309人
平均標準報酬月額		425,504円	426,104円	600円

保険料率	16/1,000	事業主	被保険者
		8.0/1,000	8.0/1,000

収入

科目	決算額 (千円)	対前年度決算増減 (%)
介護保険収入	144,537	▲ 3.8
繰越金	33,202	56.7
雑収入・他	487	▲ 71.1
合計	178,226	2.9

支出

科目	決算額 (千円)	対前年度決算増減 (%)
介護納付金	146,336	4.8
介護保険料還付金	14	—
合計	146,350	4.8

もし

生活習慣病が進行していたら…

今年の健診で気づくと もっとも改善が楽です



動脈硬化につながる生活習慣病は、早期には自覚症状がありません。そのため、健診を受けて数値で体の状態をチェックし、問題があれば早期に改善していくことが大切です。もし、生活習慣病が進行していたら、今年の健診で気づくのがもっとも早いタイミングです。

体の中で生活習慣病の“芽”が発生

今年の健診を受けると…
芽の状態で見発見

生活習慣病



もっとも小さな状態で病気の芽を発見できるので、生活習慣改善のための労力も少なく済みます。毎年健診を受けて過去の結果と比較し、正常値の範囲内でも悪化傾向がないか確認しましょう。

来年の健診になると…
少し進んだ状態で見発見

生活習慣病



1年健診を受けないと、病気の芽は2年成長してしまうことになります。その分、生活習慣改善のための労力が増えるだけでなく、場合によっては保健指導も必要になっているかもしれません。

数年後の健診になると…
もっと進んだ状態で見発見

生活習慣病



数年間放置してしまうと、自分だけでは改善することが難しくなっているかもしれません。保健指導の案内があれば、ぜひご参加ください。

健診を受けないで放置すると…
病気を発症して気づく

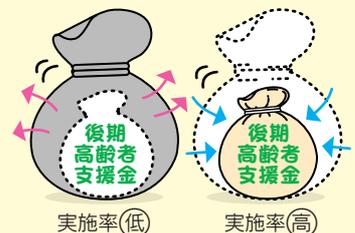
生活習慣病



病気を発症してしまうと治療が必要です。医師の指示に従いましょう。

健診を受けないと、
出費が増えるかも

健保組合に課される後期高齢者支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低ければ加算され、高ければ減算されます。支援金は大きな財政負担のため、わずかな加算であってもみなさんが支払う保険料に影響する可能性があります。みなさんが健診や保健指導を受けて実施率を上げ、減算をねらいましょう。



特定保健指導

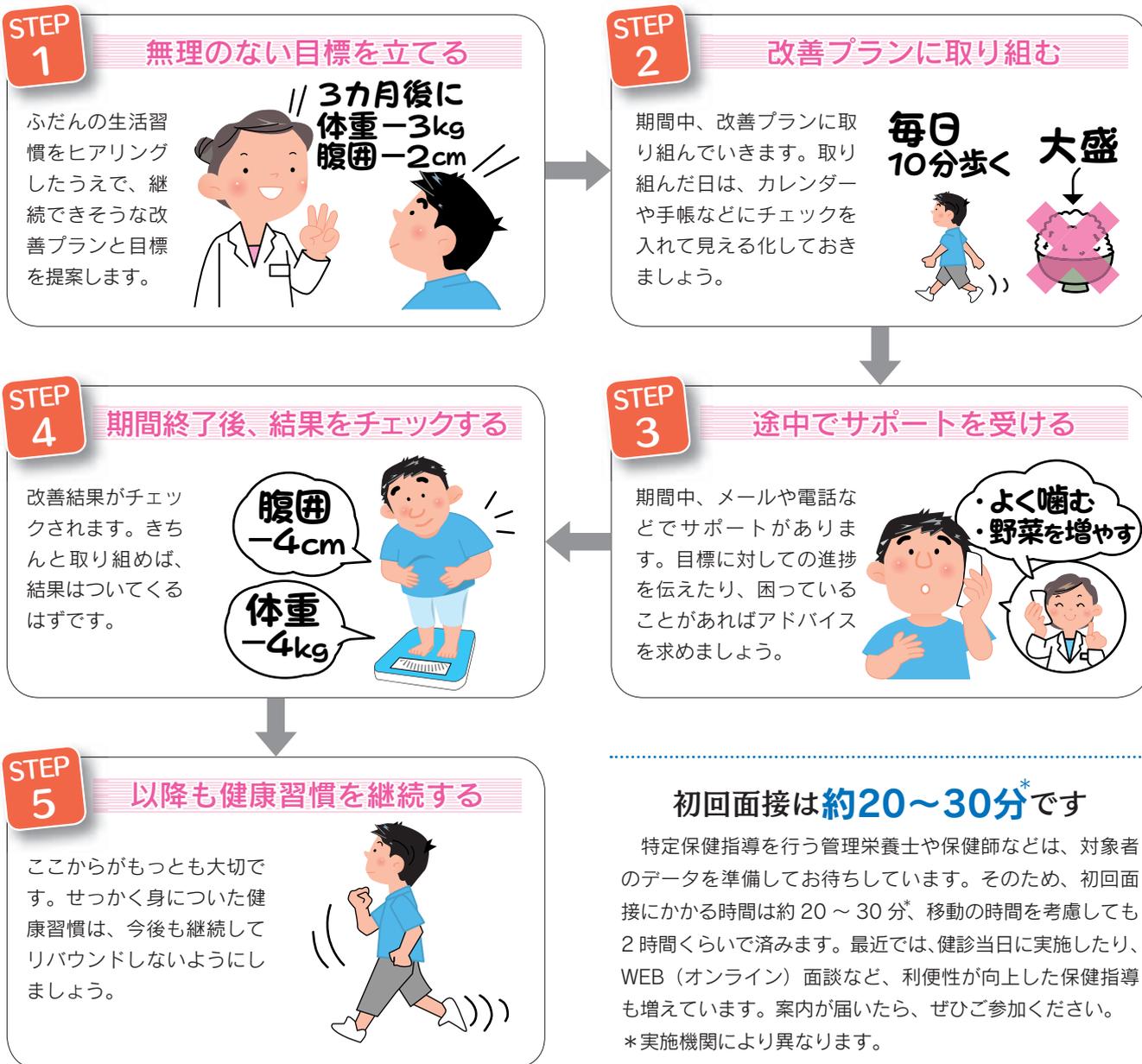
健康習慣の足固め

保健指導で今後も続く よい習慣を練習しよう



特定保健指導が終わったからといって、もとの生活に戻ってしまっ
ては意味がありません。案内がきたら、保健指導が終わってからも続ける
ことを目標に、練習のつもりで参加しましょう。自己流で失敗が多い人は、
無理のないペースを学んでみてください。

特定保健指導の流れ（積極的支援の場合）



健康習慣者表彰～受賞者紹介～

最終回は、優秀賞2名の方をご紹介します。

優 優秀賞

株式会社タダノシステムズ 合田 晃さん

手間もお金もかからない!
ウォーキングをお勧めします!

😊 こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます!

1回あたり5kmのウォーキング(約60分)に取り組んでいます。

・1カ月目は、約3km(約40分) ・2カ月目は、約4km(約50分) ・3カ月目は、約5km(約60分)
を目安に徐々に距離を伸ばし、最高7.35kmの日もありました。



😊 取り組んでいる期間とそのきっかけ

2年前の健康診断で血圧がやや高めだったことと、テレワークによる更なる運動不足を解消するため。
2020年3月7日～現在まで、月に15～20日ウォーキングを行っています。

😊 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

ウォーキング以外に週1～2回、ソフトバレーボールも行っていますが、疲れにくくなり、けがの防止にも繋がっていると思います。
血圧や体脂肪の大幅改善とまではなっていませんが、2年前と変わらず現状維持できています。

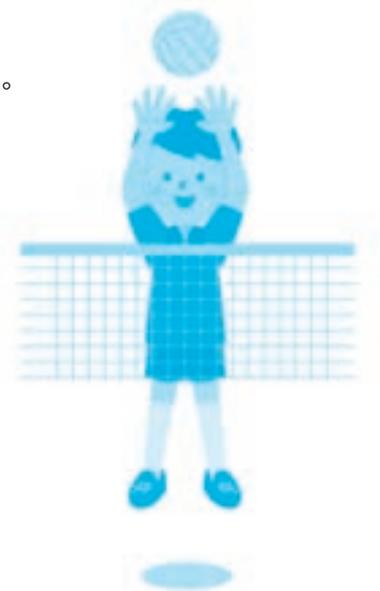
😊 タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

加齢とともに体力は必ず落ちます。私は手間もお金もかからない、ウォーキングをお勧めします。
「時間がない」は言い訳で、「時間を作る」ことは必ずできると私は思います。

身体を慣らしていきながら歩行距離を徐々に伸ばしていくという工夫や、月に15～20日と毎日ではなくできる範囲で続けているところは、これからウォーキングを始めようかなという方の参考になると思います。

ウォーキングは手軽な運動の1つですが、自分の身体の状態によっては腰や膝、足首などを痛めてしまうことがあります。自分の身体の状態を確認しながら、少しずつ距離や時間を伸ばしていき、継続することが大切です!

また、「時間がない」は言い訳で、「時間を作る」ことは必ずできるという言葉は、耳が痛いですね～。まだ運動を生活に取り入れることができている方は、すき間時間の5分や10分だけでも身体を動かす機会を持ってみませんか!?



2020年度

タダノグループ

今回が20年度受賞者紹介、最終回となります。

優 優秀賞

株式会社タダノエンジニアリング ペンネーム: 大山 四郎さん

ある出来事をきっかけに 腎臓をいたわる生活へシフト

😊 こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます!

○運動習慣

- ・月曜日～金曜日: 起床後、20分程度のストレッチ(肩、腰)と腎臓のツボである足裏のみみほぐし
就寝前、3kmをゆっくり歩く。
- ・土曜日: 起床後5kmジョギング、就寝前に3kmをゆっくり歩く。
- ・日曜日: 体を休める。

○食生活

毎日2リットル以上アルカリイオン水を飲む。夕食はご飯1杯と野菜を多くとり、プリン体を多く含むもの、辛いものは連続して食べない。



😊 取り組んでいる期間とそのきっかけ

取組期間: 2013年～現在まで

きっかけ: 知り合いの結婚式披露宴にて急性アルコール中毒で倒れ入院したことにより、慢性腎臓病Stage3であることが分かった。また、2～3カ月に一度発症する足首、指先の激痛は痛風症状であることが分かったこと。

😊 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

改善したこと: 慢性腎臓病の進み具合(腎臓機能の低下状態)を抑えることができた。現在は、年齢、性別、クレアチニン値で判断し、腎臓の働き具合は正常な腎臓の2/3くらいとなり、腎臓の消耗具合が緩やかになった。また痛風の発症がなくなった。

😊 タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

毎日の運動習慣と節制した食生活により、慢性腎臓病の進行具合を緩やかにすることができます。

毎日の運動習慣、食事の規制を続けることは、最初はきついかもしれませんが、できる内容から取り組み始め、徐々にその程度を大きくしていけば何とかなるものです。

自分は無理とあきらめずにやってみて、年齢に応じた腎臓の消耗具合となるようにしたいですね。

最近、注目されている病気の1つにCKD(慢性腎臓病)があります。この病気は、メタボリックシンドロームとも関連が深く、日本人の8人に1人が患っているのではないかとされています。自覚症状はなく、健診の尿検査や血液検査で見つけることができます。ぜひ、皆さんも健診結果で尿たん白、調べていれば血液検査のクレアチニンの結果をチェックしてみてください。

大山四郎さんの場合、急性アルコール中毒という出来事をきっかけに、健康づくりに取り組み始めています。健康に気をつけていても、そうでなかったとしても、思いがけない病気や症状に見舞われることがあります。そのとき、その出来事をどのようにとらえて、どう対応していくかが、その後のご自身の健康づくりの大きなポイントになると思います。大山四郎さんは、しっかりとご自身の身体と向き合い、健康づくりのチャンスに変えているところは、本当に素晴らしいです。



photo Nakamura Osamu

パノラマステーション「ライトケープ（光の洞窟）」

清津峡渓谷トンネルのエントランス施設とトンネル施設は、トンネル全体を潜水艦に見立てたマ・ヤンソン/MADアーキテクツのアート作品「Tunnel of Light」となっている。

●清津峡渓谷トンネル

④ 8:30～17:00（最終入坑 16:30）

⑤ 大人 800円 小中学生 400円（イベントにより変更あり）

⑥ 臨時休業あり、繁忙期は事前予約制 ⑦ 025-763-4800



JR 越後湯沢駅から
森宮野原行きバス約 25 分。
清津峡入口バス停車。

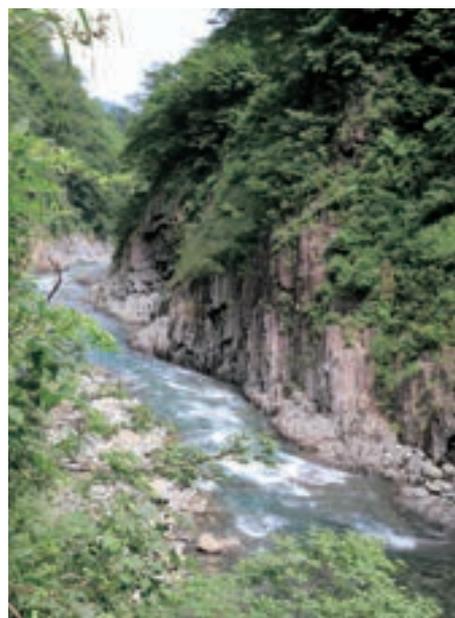
関越自動車道「塩沢・石打
IC」から国道 353 号線約
25 分。

十日町市観光協会
025-757-3345

<https://www.tokamachishikankou.jp/>

日本三大峡谷の一つとして知られる、清津峡。全長 750m に及ぶ清津峡渓谷トンネルは 2018 年に「大地の芸術祭」のアート作品として改修され、現在は雄大な渓谷美とアートの両方を楽しむことができる。

清津峡渓谷トンネル



清津峡

峡谷の景観美を作り出している「柱状節理」は、溶岩が冷えて固まるときに収縮することによって六角の柱が生じたもの。見晴所から間近に見ることができる。

清津峡入口でバスを降りたら、小さな赤い万年橋をめざす。橋を渡ったら左に曲がり、なだらかだが約 2km 続く坂道を上っていきこう。途中、清津峡公園トンネルを抜け、しばらく進むと清津峡温泉郷にたどり着く。エントランス施設を過ぎ、その奥が清津峡渓谷トンネルのエントランスとなる。

トンネルの中はひんやりと冷たく、夏の暑い日に歩くには最適。アーティスティックな電飾に照らされステリアスな音が流れていて、単調な道のりを飽きさせない。3カ所設けられている見晴所からは、見事な渓谷美を眺めることができる。

トンネルの終着地点はパノラマステーション。足元に浅く水が張られた「水盤鏡」に、外の風景が反転して映し出される幻想的な眺めは、圧巻だ。

折り返してトンネル内を戻ろう。エントランス施設には、円錐形の屋根が印象的な足湯がある。一度リフレッシュしてから、ゴールをめざすのもよいだろう。

角間のねじり杉
木の表面の皮がねじれている珍しい杉。県指定文化財・天然記念物。

トンネル通路「色の表出」
5つの異なる色が彩る光のトンネル。

約5.5km 約2時間

清津川
清津峡公園トンネル
清津峡渓谷トンネル
トンネル通路
第一見晴所
第二見晴所
第三見晴所
第三見晴所「しずく」
露のしずくのように、鏡が壁に設置されている。

小出の観音堂
万年橋
START/GOAL
バス停清津峡入口

清津峡温泉郷 エントランス施設
エントランス施設 足湯
無料で利用できる。

パノラマステーション

ひとあし のばして

越後妻有里山現代美術館「キナーレ」

1階は市場やイベントができるスペース、2階は現代アートの常設展示が見られる。水が張られた中庭も作品の1つ。



- Ⓧ 10:00 ~ 17:00
- Ⓧ 一般 800円 小中学生 400円 (企画展により変更あり)
- Ⓧ 水曜日、年末年始 ☎ 025-761-7767
- ※ 2021年7月下旬まで改装のため休業中

芸術祭のアート体験

まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」



「まつだい雪国農耕文化村センター」と、その南側に広がる田畑、森林、遊歩道、アートを内包した里山を総称して「大地のフィールドミュージアム」と呼ぶ。農業体験も実施している。

- Ⓧ 10:00 ~ 17:00 Ⓧ 一般 500円 小中学生 300円
- Ⓧ 火、水曜日 ☎ 025-595-6180



鉢 & 田島征三 絵本と木の実の美術館

絵本『ちからたろう』の作者・田島征三氏により、廃校になった小学校が「空間絵本」として生まれ変わった美術館。

- Ⓧ 10:00 ~ 17:00
- 10月・11月は10:00 ~ 16:00 (最終入館：閉館時間の30分前)
- Ⓧ 大人 800円 小中学生 300円
- Ⓧ 水・木曜日 (祝日の場合は翌日、変更および冬季閉館あり)
- ☎ 025-752-0066 (冬季閉館中 025-761-7767)



へぎそば 食

つなぎに海藻の「布海苔」を使った新潟名物。つるつとしたのどごしと歯応えが特徴。

- 小嶋屋絵本店
- Ⓧ 11:00 ~ 21:00 (ラストオーダー 20:30)
- Ⓧ 不定休 ☎ 025-768-3311



Ⓧ 天へぎ (1人前) 1,518円 (写真は3人前)

※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。

ジェネリック医薬品に変えてみた!



ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）の特許期間が切れた後に、新薬と同じ有効成分を同量含み、新薬と同等の効き目があることが認められているお薬です。

。。。ジェネリック医薬品はメリットいっぱい!。。。

のみやすくなってるわ!



のみやすくなるように薬の大きさや味が改良されたり、保存性がよくなっているものもあります。

価格が安くてお得!



新薬ほど開発費用がかからないため、価格は2割〜7割も安く購入できます。

品質は安心!



厚生労働省による厳しい品質チェックをクリアし、承認されたものだけが供給されています。

お試しもできるのね!



ジェネリック医薬品を使用することに不安な場合は、短期間試することができる「分割調剤」やオーソライズドジェネリック (AG) も活用できます。

オーソライズドジェネリック (AG) とは原薬・添加物・製法等が新薬と同じジェネリック医薬品。新薬の特許が切れる前から販売が可能。
※すべてのジェネリック医薬品に「AG」があるわけではありません。



健康保険でかかる場合
ルールがあります

整骨院・接骨院で 施術を受けるとき

近年、整骨院・接骨院の数が増え、多くの人気が軽に利用できるようになっています。中には、どんな施術でも健康保険証が使えると勘違いしている人もいますが、健康保険証が使えるのはごく限られたケースです。

施術を受ける方もルールを知って、守ることが大切です。

健康保険が使えるケースは限られています

肩こり



駅前の整骨院、
健康保険証が
使えるようだし、
マッサージして
もらおうかな

日常的な肩こりで、
健康保険証は
使えないわよ
全額自己負担よ

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

◎ 看板や広告に「各種保険取扱」と書かれているけど…?

▲ 整骨院・接骨院の看板や入口でよく見かける「各種保険取扱」とは、健康保険が適用される負傷のみ健康保険適用になります、という意味です。

健康保険が使える

外傷性の
負傷のみ

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない、
下記のものに限られます。

骨折、脱臼、打撲、捻挫（肉ばなれなど）

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

健康保険が使えない

全額自己
負担に！

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷

…など

健康保険適用の施術を受けた場合、「療養費支給申請書」の内容をよく確認のうえ、自分で署名

申請書の
内容をよく
読まれてから、
署名を
お願いします



負傷原因、
負傷名、日数、
金額を確認して…

ここに
署名ですね

支払いは「受領委任払い」、柔道整復師が患者に代わって健康保険組合へ請求します

柔道整復師に健康保険でかかった場合、窓口で自己負担分のみを支払い、柔道整復師に健康保険組合への請求を委任する「受領委任払い」が認められています。受領委任払いでは、「療養費支給申請書」の内容を確認し、自分で署名する必要があります。必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名をしてください。

※全額を自分で支払い、あとで健康保険組合に申請して還付を受ける「償還払い」の整骨院・接骨院もあります。

健康保険組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

健康保険組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。

●Pick Up / トマト

1個で1日に必要なビタミンCの半分がとれます。抗酸化作用の強いリコピンが含まれ、がんや動脈硬化の予防効果が期待できます。酸味があり、旨みを増す野菜なので減塩したいときにおすすめです。

減塩でもおいしい
高血圧予防レシピ



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21summer01.html>

1人分
257kcal
食塩相当量 1.9g

トマトと香味野菜の冷やしそうめん

トマトと香味野菜たっぷりで減塩でもおいしい！

材料 (2人分)

青じそ…………… 4枚	しょうゆ…………… 小さじ2
みょうが…………… 2個	塩…………… 少々 (0.5g)
サラダチキン…………… 80g	そうめん…………… 2束 (100g)
トマト…………… 2個 (350g)	しょうが(すりおろし)… 小さじ2

作り方 約15分

- ① 青じそとみょうがは千切りに、サラダチキンは薄切りにする。
- ② トマトは皮ごとすりおろし、しょうゆ、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ そうめんを表示時間どおり茹で、水にさらして水気を切る。
- ④ 器に②を流し入れてそうめんを盛り、①のをせ、しょうがを添える。



●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

オクラの梅和え冷やっこ 梅干しとかつお節の旨みで減塩！

材料（2人分）

オクラ……………2本（20g）
 梅干し……………1個
 かつお節……………2g
 水……………小さじ1
 絹ごし豆腐……………1/2（150g）

作り方 約5分

- ①オクラは茹でて細かく刻む。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ②①にかつお節、水を混ぜ合わせる。
- ③豆腐に②をのせる。

●Pick Up / オクラ

ナトリウム（塩分）の排出を促すカリウム、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるペクチンが含まれています。



1人分
55kcal
食塩相当量 1.1g

レモンシャーベット 爽やかなレモンの酸味は暑い季節にピッタリ！



1人分
39kcal
食塩相当量 0g

材料（2人分）

A [レモン果汁……………大さじ2
 砂糖……………大さじ2
 水……………150ml
 レモンの皮……………適宜
 ミント……………適宜

作り方 約5分（冷やす時間を除く）

- ①Aを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分加熱し、混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
- ②粗熱がとれたら、ジッパーつきの袋に入れ、冷凍庫で1時間冷やす。一度取り出してもむようによく混ぜ、さらに2時間以上冷やす。
- ③完成したら器に盛り、お好みで刻んだレモンの皮とミントを飾る。

●Pick Up / レモン

ビタミンCを豊富に含み、疲労回復や美肌効果があります。また、エリオシトリンというレモン特有の成分には強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

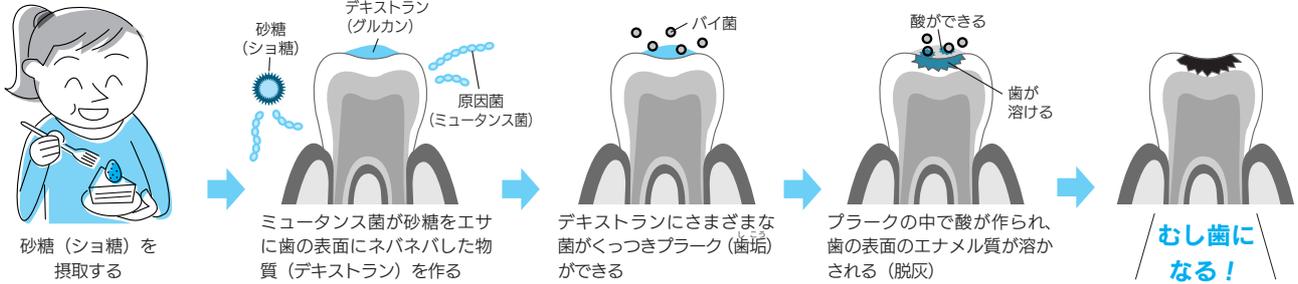
おいしく減塩する コツ

高血圧予防には塩分を控えることが大切です。外食や惣菜は塩分が高くなりがちなので、自炊する頻度を増やしてみましょう。調理するときは、下記を参考にしてみてください。

- ハーブや香味野菜で香りづけする。
- スパイスや酢、梅干しで味にアクセントを加える。
- 旨み成分の多いトマトやかつお節、昆布、煮干し、椎茸、チーズなどを上手に使う。

歯の大敵「砂糖」を控えてむし歯予防!

わたしたちの口の中にはミュータンス菌というバイ菌がいます。この菌は砂糖をエサにしてむし歯の原因となる乳酸を作り出し、歯の表面のエナメル質を溶かしてしまいます。むし歯リスクを減らすには、「砂糖（ショ糖）」をできるだけ控えることが効果的です。



砂糖から歯を守る3つの習慣

1. 「砂糖」入りの食品を控える

水分補給は、清涼飲料水や加糖のコーヒーなどではなく、砂糖のついていない水やお茶に。あめやキャラメルは、歯を砂糖漬けにするような行為ですので、歯のためには控えましょう。

2. 飲食後は「うがい」をする

砂糖が口腔内に長時間滞留していると、むし歯リスクが高まります。砂糖の影響を最小限にするため、飲食を終えたらうがいをして、できるだけ早く砂糖を口の外に流しましょう。

3. 「間食」を控える

飲食をすると口腔内が酸性に傾き、歯のエナメル質が溶けやすくなります。飲食回数が増えるとそれだけむし歯になりやすいので、間食は控え1日3回規則正しく食事をしましょう。

/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

たばこを吸わない  人生、吸う  人生

受動喫煙による健康リスク

健康増進法の改正により受動喫煙対策が進められるなど、国を挙げて「望まない受動喫煙」をなくす動きが強まっています。それほど、受動喫煙が与える健康被害は大きいのです。

肺がん
(肺腺がん)
2倍

受動喫煙によって
リスクが高まる病気

乳がん
(閉経前)
2.6倍

脳卒中
1.3倍

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
4.7倍

受動喫煙が原因で
死亡する人の数

年間 約15,000人

脳卒中
8,014人

肺がん
2,484人

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
73人

虚血性心疾患
4,459人

出典：厚生労働省 HP 「なくそう！望まない受動喫煙。」
国立がん研究センター 「日本人のためのがん予防法 (2015)」

出典：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」 2015 年度報告書

2019年7月から、改正健康増進法の一部施行によって、学校・病院・児童福祉施設・行政機関等で敷地内禁煙*（屋内完全禁煙）となり、喫煙場所以外での喫煙は罰則付きで禁止となりました。

2020年4月の全面施行では職場や飲食店においても規制されるなど、ますますたばこが吸いづらい環境へと変化しています。これをきっかけに禁煙し、たばこを吸わない人生を始めてみませんか？

*屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に喫煙所を設置可。



2020年度

タダノグループ健康習慣者表彰

番外編

3回にわたりご紹介しました「2020年度健康習慣者表彰」受賞者の健康習慣はいかがでしたでしょうか。他にもご紹介したい健康習慣がたくさんありましたが、紙面の関係上、受賞者のみとなってしまいました。

今年度も「[2021年度健康習慣者表彰](#)」を募集しますので、ぜひ、ご自身の健康づくりの体験談のご応募をお待ちしております。

そして、20年度最後に番外編として、当健康保険組合 小島常務理事の健康づくり体験談を紹介します。

😊 こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます!

「讃岐歩こう会」に加入し、毎月の定例会に参加。約15kmのウォーキングを楽しんでいます。

2019年は、佐田岬46.5kmふるさとウォーク(10時間ウォーク)に参加。

“意外に歩けるものなんだ!”と実感しました。

😊 取り組んでいる期間とそのきっかけ

2015年:健康診断で結果が最悪の状態になった(体重89.8kgまで増加)。

2016年:健康保険組合への異動をきっかけに、健康意識がかわり会社の先輩からの勧誘もあり「歩こう会」へ入会。

2017年~:毎年15回程度の「定例会」や「ウォーキングイベント」に参加。

😊 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

歩き始めたことから、体重も減り(現在:73kg)、健康意識の高まりとともに、健康習慣化して歩くことが苦にならなくなった。

😊 タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

歩くことは、身体の基本の動き。皆さんも車で見る景色と歩いてみる景色は、違いがわかると思います。ぜひ、一度歩いてみてください。

小島さんお勧めの本

長尾和宏著

「病気の9割は歩くだけで治る!

~歩行が人生を変える29の理由」

歩こう会の先輩から勧められた「本」です。

私の人生も歩くことで変わりました!



【佐田岬ウォークのゴール「佐田岬はなはな」にて】



2021年度タダノグループ健康習慣者表彰 今年も募集します!

- 病気の経験からこんなことを学びました。
- 在宅勤務をきっかけに、健康づくりを始めました。
- 家族が増えてから意識が変わり、こんなことしています。
- 身近な人の病気の経験をきっかけに、自分も健康を意識しました。

などなど、どんな取り組みや意識の変化のことも構いません。

ご自分の体験をぜひ、教えてください!

9月にイントラに案内を掲載しますので、皆様のご応募お待ちしております。

(昨年応募した方も、引き続きご応募お待ちしております!)

ピラティス

ピラティスとは、
ドイツ人看護師のジョセフ・ピラティスが
1920年代に負傷兵のリハビリのために考案したエクササイズです。
普段使わない筋肉や背骨、
呼吸（胸式呼吸）を意識して行うことで、
筋力を強化し、自律神経も整えられ、
心身ともに効果が期待できます。



専用の器具を使う
「マシンピラティス」もあります

オフィスで! 自宅で! できるピラティス

レッグリフト

(左右×8セット)

腰痛
解消

骨盤が動かないように、腰をしっかりと丸めてお腹に力を入れる。



1 椅子に浅く腰掛け、腰を丸める。



2 息を吐きながら下腹部の腹筋で体を支え、片足を持ち上げる。



3 息を吸いながら、足を下ろす。

※反対の足も同様に。

腰のストレッチ効果あり!

ティルト

(左右×8セット)

肩こり
解消

1 手を頭の後ろで組んで座る。



2 息を吸いながら斜め上方向に身体を伸ばす。息を吐きながら1の姿勢に戻る。



3 反対側も同様に。

お尻から頭を遠ざけるように気持ちよく伸ばす。縮んだ首が伸び、頭が軽くなる。

キャットストレッチ

(8セット)

背骨を構成する24個の骨を1つずつ動かすよう意識する。

1 肩の下に手首、股関節の下に膝をつく。



2 息を吐きながら背中を丸める。



3 息を吸いながら背中を反らせる。

気軽に実践して、心と体の調子を整えましょう!

取材協力・監修: zen place