

健保だより



◆TOPICS

- 新年のご挨拶P2
- 健康スコアリングレポート.....P6・P7
- タダノグループ健康習慣者表彰P10・P11・P14
- さわやか健保クイズ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。

第25期タダノ健康保険組合組合会議員名簿(公告 第339、340、341号)

令和3年11月5日の組合会により、新たな議員ならびに役員が、下表のように決まりましたのでお知らせします。
(任期: 令和3年11月7日～令和5年11月6日)

選定議員			互選議員		
	氏名	所属		氏名	所属
理事長	大東 和人	人事部	理事	雑賀 計資	香西工場生産第1課第1職場
常務理事	小島 昌一	タダノ健康保険組合	理事	小松 周作	次世代車両開発部 次世代車両開発U
理事	中山 博喜	生産企画部	理事	山本 真平	タダノ労働組合
理事	西條 佳孝	LE開発第一部	理事	佐山 顯	品質安全部市場品質改善2G
理事	板野 晋也	部品部	理事	野村 太一	LE開発第三部小型開発第1U
監事	長尾 裕之	経理部経理G	監事	蕪木 慎吾	タダノ労働組合
議員	稲澤 博文	営業業務部	議員	黒川 正樹	営業業務部業務第1G
議員	小川 聡	人事部労務G	議員	上田 裕美子	品質安全部市場品質改善1G
議員	川本 親	(株)タダノアイレック	議員	佐藤 実夏	LE技術部動力制御U
議員	北岡 和典	(株)タダノエステック	議員	長尾 美穂	(株)タダノエンジニアリング 総務部総務G
議員	友時 好敬	(株)タダノビジネスサポート	議員	千馬 永三	(株)タダノ物流 総務部

●令和4年度における任意継続被保険者の標準報酬月額の上限について(公告 第342号)

健康保険法第47条による任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は、下記のとおりとなりました。

標準報酬月額：380,000円

標準報酬日額：12,670円(令和4年4月1日から令和5年3月31日まで)

なお、任意継続被保険者の標準報酬は、原則としてその任意継続被保険者となる直前の報酬月額により決定されますが、報酬月額380,000円以上の被保険者については上記金額が標準報酬の上限となります。

話題の健康情報

2022年
1月から

傷病手当金 任意継続被保険者

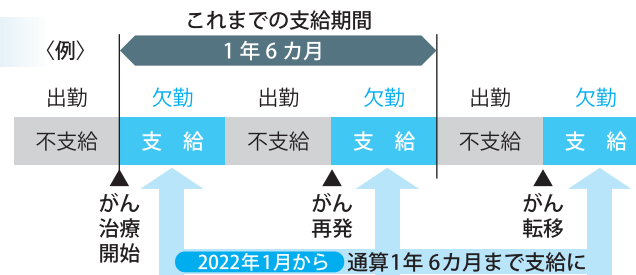
が変わります

けがや病気で働けず給料が支払われないときに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われます。

傷病手当金の改正

●傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6カ月を通算できるようになります。



任意継続被保険者の改正

●本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになります。

●任意継続被保険者の標準報酬月額の決め方の変更

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職前の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低い額」が適用されていましたが、健康保険組合が規約を変更すれば「退職前の標準報酬月額*」とできるようになります。ただし、当健康保険組合は従来どおりとします。

*その他一定の条件で健康保険組合が規約で定めた額も可能

新年のご挨拶



タダノ健康保険組合
理事長 大東 和人

あけましておめでとうございます。
被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

「人生100年時代」を迎え、昨今では健康寿命の延伸によって、若者から高齢者まですべての国民が元気に活躍し続けられる社会づくりが求められています。その一翼を担い健康保険事業を管轄するタダノ健康保険組合といたしましては、皆様が病気やけがなどをしたときの安心を下支えする役割の重要性を、年々強く感じています。

一方で、健康保険事業を取り巻く情勢は、本年より団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に移行し始まることで、高齢者医療制度への納付金が急増することが見込まれています。結果、現役世代の高齢者医療費負担が限界に達し、国民皆保険制度そのものの存続が危ぶまれている状況です。加えて、新型コロナウイルス感染症拡大の影響による経済への打撃と賃金水準の低迷によって、健保財政の収入の柱である保険料が減少し、逼迫度合いに拍車がかかっています。

新型コロナウイルスの影響は、医療費にも及んでいます。厚生労働省が発表した令和2年4月～令和3年3月の医療費動向(メデアス)をみてみますと、前年度比で1兆円を超える減少となり、過去最大の減少幅となりました。これは、感染予防に起因する医療機関への受診控えによるものです。こうした受診控えは、重大疾病等の早期発見・早期治療の遅れへとつながる危険性があり、憂慮すべき事態といえます。

コロナ禍を通じ、健康の大切さを痛感された方は多いかと存じます。現時点で健康に自信がある方でも、気づかないうちに体の中で症状が進んでいるケースが多数あります。健康保険組合では、疾病予防・重症化予防のための保健事業を積極的に行っており、必要に応じて診療や健診等、適宜医療機関への受診をお願いいたします。コロナ禍で習慣化しつつある「日々の健康チェック」や「運動習慣」が疾病予防になり、重症化を避けることが健康保険事業の健全化を実現し、最終的に皆様の保険料負担軽減につながることを改めてご認識ください。

皆様ご家族とともに健康に留意され、心身ともにすこやかな毎日を過ごされますことを心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

無理なく取り組みます

特定保健指導は メリットいっぱい

健診の結果、「内臓脂肪の蓄積」がある人のうち、「血圧」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から判断して、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。

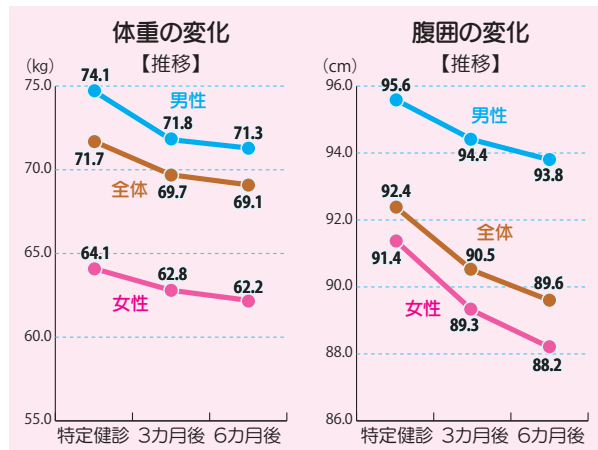


メリット①

確かな効果が期待できる！

特定保健指導は、その人がもっているリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つに分けられます。もっともリスクが高い人に対して行われる「積極的支援」では、3カ月～6カ月にわたって継続的な支援が行われます。

グラフは、積極的支援を受けた人の体重と腹囲の推移を表したものです。男女ともに数値が改善されていることがわかります。



「標準的な健診・保健指導プログラム（改訂版）及び健康づくりのための身体活動基準 2013に基づく保健事業の研修手法と評価に関する研究」のデータを再集計

メリット②

専門家がサポート！

保健師や管理栄養士などの専門家が、健診結果に基づいて、無理なく取り組める一人ひとりに最適な生活習慣改善プログラムを提供してくれます。

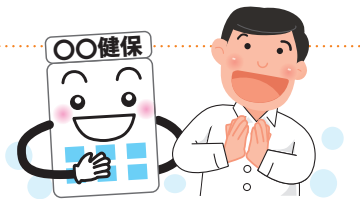
また、健診数値の意味や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。



メリット③

参加は無料！

費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。



実施率が高いと健保組合にもメリット

特定健診・特定保健指導は、生活習慣病を予防し、医療費の伸びを抑えるための国全体の取り組みです。40歳以上の加入者に実施することは、健保組合の「法定義務」となっています。

特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合には、後期高齢者支援金の加算が課されます。一方、実施率が高く、予防・健康づくりに取り組んでいる健保組合には、支援金が減算されるというメリットがありますので、ぜひご協力ください。

受けただけで安心しない！

健診結果の意味を 理解していますか？

健診は、自分ではわからない体の状態をチェックするために受けるものです。健診結果に記載された数値や判定の意味を理解して、今後の行動に活かさなければ、健診を有効活用しているとはいえません。せっかく時間を割いて受けた健診なのですから、きちんと確認するようにしましょう。



異常なし

受けた検査項目について、異常はみられません。ひとまず、病気のリスクはなさそうなので安心してください。ただし、ギリギリ正常値の場合は要注意。来年の健診で悪化する可能性もあります。自主的に気をつけておくのがベストです。



要経過観察

少し異常がみられますが、すぐに問題になるようなものではありません（再検査や治療も現在のところ必要ありません）。ただし、注意が必要な状態なので、来年の健診で改善しているよう生活習慣改善に取り組みましょう。



要再検査

まだ病気が確定しているわけではなく、病気の疑いがある段階です。病気かどうかを調べるため、もっと詳細な検査が必要です。本当に病気だった場合、治療の遅れにつながりますので、必ず検査を受けるようにしましょう。



要治療

すでに病気を発症している可能性があります。今、動くことがもっとも早いタイミングですので、できるだけ早く病院を受診するようにしましょう。間違っても、自覚症状がないからといって放置しないでください。



健診結果は保管しておき、 経年変化をチェックしよう



毎年の健診結果を比較することで、傾向をチェックすることができるようになります。病気でなくても毎年悪化している項目はないか、過去に指摘を受けた項目がどうなっているかが注目すべきポイントです。健診結果は、あなたの健康情報の宝庫ですので、捨てずに保管しておくようにしましょう。

2020/2019/2018/2017

健康スコアリングレポートって?

*本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、すべての健康保険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。

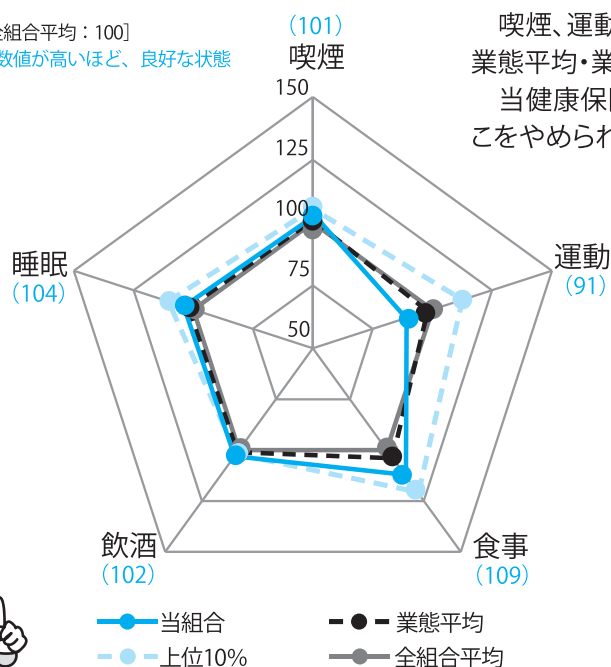


加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健康保険組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。

③ 生活習慣



[全組合平均：100]
*数値が高いほど、良好な状態



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣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。当健康保険組合は、引き続き運動習慣を有する方が低く、たばこをやめられない方も多く見受けられます。

リスク	良好	中央値と同程度	不良	1ランクUPまで ^(*)
喫煙習慣リスク	😊	😊	😐	あと16人
運動習慣リスク	😊	😊	😐	あと55人
食事習慣リスク	😊	😊	😐	あと37人
飲酒習慣リスク	😊	😊	😐	あと10人
睡眠習慣リスク	😊	😊	😐	あと36人

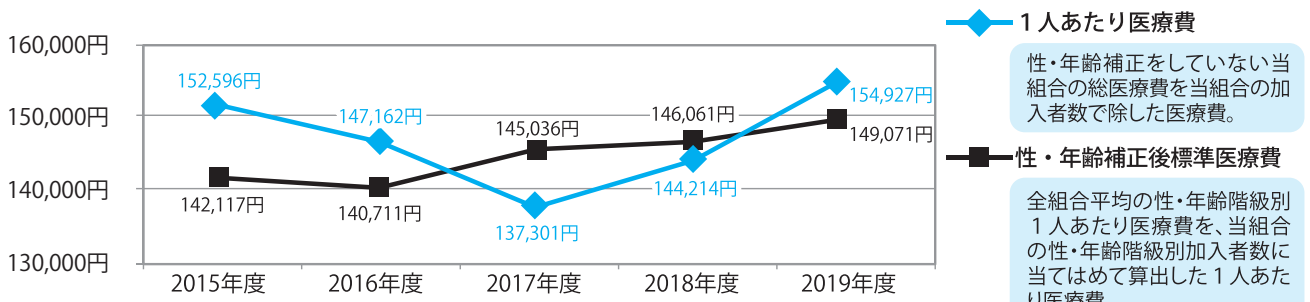
※2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表示。ただし、業態内の組合数が20以下の場合、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。
※「1ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載。

たばこをやめて、運動を行い、次回の健康習慣者表彰に応募しましょう。



④ 医療費

当健康保険組合の1人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりです。指数は「1.04」と、昨年よりも医療費は増加しています。



●当組合の1人あたり医療費(2019年度)

項目	当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
1人あたり医療費	154,927円	149,071円	1.04

1より高いほど医療費が高い
(参考)医療費総額(2019年度)
当組合 796百万円

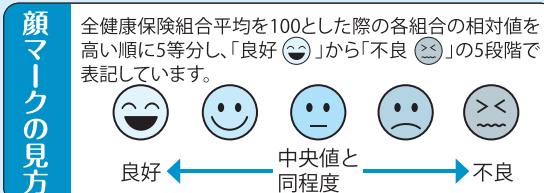


健康習慣者になって、健康な身体を手に入れましょう!

当健康保険組合では、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。皆様も、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、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

2021年度版 「健康スコアリングレポート」に見る当健康保険組合の健康課題

今回で4回目となる「健康スコアリングレポート」が届きました。当健康保険組合では、この情報を事業主と共有し、皆様への予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。



① 特定健診・特定保健指導

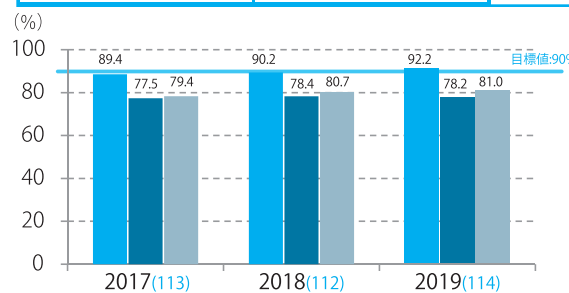


当健康保険組合の特定健診・特定保健指導の実施状況ですが、ともに多くの方に受けていただいています。

項目	順位
単一	120位 / 1,113組合
全組合	146位 / 1,366組合

特定健診の実施率

1ランクUPまで^(*) 最上位です

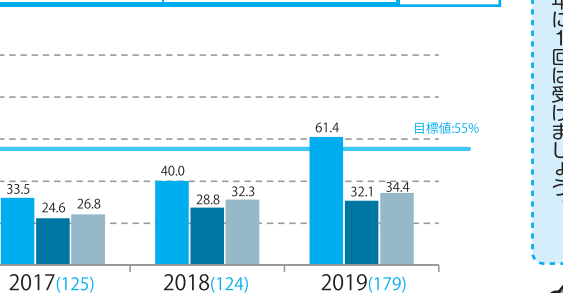


特定健診の実施率	2017	2018	2019
当組合	89.4%	90.2%	92.2%
業態平均	77.5%	78.4%	78.2%
単一組合平均	79.4%	80.7%	81.0%

※目標値は、第3期(2018~2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
※順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。
※()内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで^(*) 最上位です



特定保健指導の実施率	2017	2018	2019
当組合	33.5%	40.0%	61.4%
業態平均	24.6%	28.8%	32.1%
単一組合平均	26.8%	32.3%	34.4%

※目標値は、第3期(2018~2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
※順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。
※()内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。

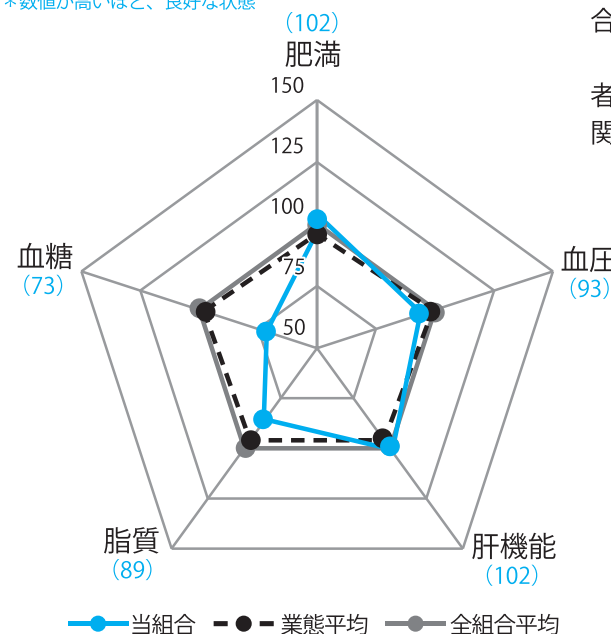
引き続き、健診は習慣として年に1回は受けましょう。



② 健康状況



[全組合平均：100]
*数値が高いほど、良好な状態



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。当健康保険組合の健康状況ですが、血糖リスク保有者が引き続き高い傾向にあります。また、血圧と脂質に関しても数値が悪くなっています。

リスク	良好	中央値と同程度	不良
肥満リスク	😊	😊	😐
血糖リスク	😊	😊	😞
脂質リスク	😊	😊	😐
肝機能リスク	😊	😊	😐
血圧リスク	😊	😊	😐

※2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

リーダーチャートの形が小さくなるほど、健康状況が悪いくことになります。





時の鐘
 勤勉で時間に厳格な川越城主・酒井忠勝の時代に創建されたと伝えられる。火災のたびに再建され、現在のものは明治時代に建てられた4代目。



川越城本丸御殿



江戸時代には17万石を誇った川越城。現存する建物は1848年建造。
 ① 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
 ② 月曜日(休日の場合は翌日) 第4金曜日(休日は除く) 12/29～1/3
 ③ 一般100円 大学生・高校生50円
 ④ 049-222-5399 (川越市立博物館)

川越氷川神社

今からおよそ1500年前、川底に光る霊石を祀ったことに始まるとされる川越総鎮守の神社。縁結び、夫婦円満、家族円満にご利益がある。
 ⑤ 049-224-0589



鯛みくじ
 専用の釣竿で、おみくじの入った鯛を釣り上げて、運だめし。



木製鳥居としては日本最大級の大きさ

食べる

川越は、江戸時代からサツマイモの産地としても有名。蔵造りの町並みの周辺でもサツマイモスイーツが続々登場している。



大学いもパフェ
 大学いも 川越いわた 時の鐘店
 ⑥ 10:30～17:00
 ⑦ 水曜日
 ⑧ 049-299-5041

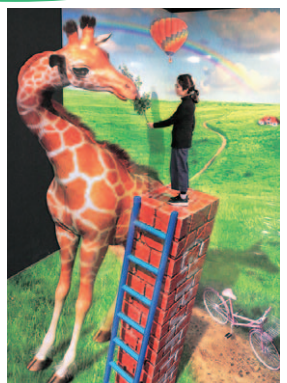


おさつチップ
 小江戸おさつ庵
 ⑨ 10:30～16:30
 ⑩ 水曜日
 ⑪ 049-226-3297

体験する

トリック3Dアート in COEDO

3Dアート作家の服部正志さんが手掛ける、目の錯覚を利用したトリックアートの常設館。非日常的なおもしろい写真が撮影できる。
 ※展示作品は入れ替えあり
 ⑫ 10:30～17:30 (入館は17:00まで)
 ⑬ 火曜日(休日の場合は翌日) ※臨時休業日あり
 ⑭ 大人800円 4歳～中学生500円
 ⑮ 049-298-4727



蔵造りの町並み(一番街)

蔵造りは類焼を防ぐための巧妙な耐火建築で、江戸の町家形式として発達した。一番街周辺は1999年に国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定された。

西武新宿線本川越駅 東武東上線・JR川越線川越駅
 小江戸川越観光協会
 ⑯ 049-227-9496
<https://www.koedo.or.jp/>



喜多院



慈恵堂



五百羅漢

江戸時代初期に名僧・天海大僧正が住職をつとめた寺、また徳川家とゆかりの深い寺として有名。五百羅漢は日本三大羅漢のひとつとされ、さまざまな表情の538体が並び。
 ⑯ 11/24～2/末 8:50～16:00 (日曜・祝日～16:20まで)
 3/1～11/23 8:50～16:30 (日曜・祝日～16:50まで)
 ⑰ 12/25～1/8、2/2・3、4/2～5、臨時休業あり 参拝のみ年中無休
 ⑱ 五百羅漢と内部見学のみ有料 大人400円、小・中学生200円
 ⑲ 049-222-0859

本川越駅からスタート。県道を北上し、レトロモダンな建物が残る大正浪漫夢通りを通って、一番街をめざそう。一番街は別名「蔵造りの町並み」と呼ばれ、周辺は蔵造りの古い建物が立ち並び、タイムスリップしたような感覚になる。川越のシンボル「時の鐘」は、江戸時代から暮らしに欠かせない「時」を告げてきた。現在も日に4回、鐘が鳴る。菓子屋横丁を歩くと、素朴で昔懐かしい味を今に伝える菓子屋が立ち並び、子どもの頃に返ったような気分になる。閑静な住宅街を進み、川越の総鎮守、川越氷川神社へ。境内は樹齢500年を超える木々で満ちあふれ、清らかな空気が流れている。住宅街を進み、武家風の落ち着いた造りが印象的な川越城本丸御殿を見ながら、徳川家ゆかりの喜多院へ向かい、書院や客殿などを見学しよう。境内の一角には個性豊かな五百羅漢が並び、ユーモラスな表情やしぐさは、人間味にあふれ、見ていて楽しくなる。ゆったりと小江戸・川越散策を楽しんだら、現代の風景、全長約1kmのにぎやかな商店街クレアモールを通して、川越駅にゴールだ。

川越は徳川将軍家や江戸とのつながりが深い城下町で、舟運を利用した物資の集積地として発展した。今も蔵造りの町並みが残り、江戸の面影を残している。

小江戸・川越

※営業時間や料金など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。

2021年度 **タダノグループ健康習慣者表彰**
 ~受賞者紹介~

今回は、最優秀賞、優秀賞1名(P14)をご紹介します。
 他の受賞者につきましては、春・夏号の『健保だより』にて順次、紹介します。

最優秀賞

株式会社タダノアイレック ペンネーム:ぐっさんぽさん
「無理せず・楽しく・根気よく」
ウォーキングで身体改善!

こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます!

2020年「マイチャレかがわ」への参加を機に、週2回のジムをやめてウォーキングに切り替え、通勤も自転車フル稼働に移行。初めは2万歩も必死でしたが、昔サッカーで鍛えた身体が次第に蘇ってきて歩くことが楽しく! 食事もお酒も控えるのが辛いので、馬の餌と思うほどのポウルいっぱい野菜を食べて晩酌に。半年を過ぎた頃に体重やウエストの減りに気が付き、1年で体重15kg・腹囲11cmのダイエットに!

【ウォーキングの工夫】

まずは家の近くを歩く。慣れてくるとワザと遠回りして歩く。目的地を設定したら最短距離で歩き、その次は、普段通らない道で行ってみる。3カ月続けばクセになる。

【ポウルいっぱいのサラダを食べる工夫】

ドレッシングの味変をしながら楽しく食べる。ドレッシングのカロリー値を気にしながら(笑)。



取り組んでいる期間とそのきっかけ

「マイチャレかがわ」と「タダノレッツウォークラン」がきっかけ。何とか1年続いています。

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

- 体重 → 約15kg減 (82kg → 67.1kg)
- ウエスト → 約11cm減 (92cm → 81cm)
- 副産物 → 身体が軽い、血圧の低下、健診結果改善。やせて、日焼けのせいで、周囲には病気と勘違いされることが増えた。今年4月からは、上司もウォーキングに精を出してます。

タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

「無理せず、楽しく、根気よく」。ウォーキングのアプリを用いてゲーム感覚で歩ければ、少しずつでも結果(体重など)が楽しみになってきますヨ!

「マイチャレかがわ」や「レッツウォークラン」という手軽に参加できる健康づくり活動をきっかけに、大幅な身体改善につながったぐっさんぽさんの取り組みは、安全衛生Gや健康保険組合としては、大変うれしい体験談でした。これからも安全衛生Gや健康保険組合では、皆様の健康づくりのきっかけになるような活動を企画していきます!



2021年度
タダノグループ健康習慣者表彰
決定しました!

昨年度に引き続き、今年度もタダノグループの皆さんとシェアしたい健康づくり体験談を被保険者の方から募集しました。今年度は59名の方からご応募いただき、厳正なる選考の結果、10名の方が受賞者に決定いたしました。

受賞者の皆様、おめでとうございます。受賞者の方の紹介はP11、14をご覧ください。

◆最優秀賞◆

株式会社タダノアイレック ペンネーム:ぐっさんぽ 様

◆優秀賞◆

株式会社タダノ

穴澤 亮司 様
 山田 剛志 様
 向井 祐子 様

株式会社タダノエンジニアリング

ペンネーム: S.H. 様

株式会社タダノ物流

ペンネーム: せいる 様

◆いきいき健康賞◆

株式会社タダノ

ペンネーム: Juliet 様

株式会社タダノシステムズ

ペンネーム: 柴犬の散歩係 様

株式会社タダノアイレック

ペンネーム: さと全 様

株式会社タダノテクノ東日本

星 圭一 様

選考の基準は、取り組み内容の他に、被保険者皆様の健康づくりのヒントになるような取り組みやメッセージかどうか等で判断させていただきました。年3回発行している『健保だより』には、受賞者の方の応募内容を紹介していきたいと思えます。

来年度は、参加賞や受賞の選定について方法を見直し、もっと多くの方に気軽に参加していただけるような表彰体系に変更し、実施したいと考えています。





●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

ブロッコリーとたまねぎのごま酢サラダ

お酢の酸味とごまの旨みたっぷり、簡単に作れるやみつきサラダ

材料 (2人分)

ブロッコリー … 100g	A	白すりごま … 大さじ 1
たまねぎ … 1/4 個 (50g)		酢 … 大さじ 1/2
		ごま油 … 小さじ 1
		しょうゆ … 小さじ 1

作り方 約5分

- ブロッコリーは小房に分けて茹でる。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく拭き取る。
- ボウルにAを合わせ、①を加え混ぜ合わせる。

●Pick Up / ブロッコリー

強い抗酸化作用をもつβ-カロテンやビタミンCが豊富で、動脈硬化予防に効果的です。茎には、コレステロールの吸収を抑え体外への排出を促す食物繊維がとくに豊富です。加熱すると甘みが出るので、捨てないでぜひ食べてください。厚めに皮をむくのがポイントです。



1人分
69kcal
食塩相当量 0.5g

みかん大福

旬のみかんを丸ごと包んだ、華やかでジューシーなスイーツ

材料 (2人分)

みかん … 小2個 (皮むき 1個 65g)	A	白玉粉 … 50g
		砂糖 … 大さじ 1
		水 … 70ml
		片栗粉 … 小さじ 1

作り方 約10分

- みかんは皮をむく。
- 耐熱ボウルにAを入れ、白玉粉の粒がなくなるまでよく混ぜる。
- ②を600Wの電子レンジで2分加熱し、一度取り出し、ゴムベラでよく混ぜる。さらにレンジで1分半加熱し、透き通った感じになるまでよく混ぜる。
- 片栗粉を敷いたバットに③を取り出し2つに分けたら、①を包む。

●Pick Up / みかん

ビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的。また、血液サラサラ効果や疲労回復効果をもつクエン酸も含まれています。筋や袋にはペクチンという食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整えて便秘を改善したり、コレステロールの吸収を抑えたりする効果があります。



1人分
145kcal
食塩相当量 0.0g

食事内容を見直して脂質異常症を予防!

イベントが多く脂っこい料理を食べる機会が増えちなこの季節、とくに注意したいのは脂質異常症。中性脂肪や悪玉コレステロールの血中濃度が高まり血液がドロドロになった状態では、動脈硬化や血栓のリスクを高めます。

脂質異常症の予防には、食べすぎを防止することに加え、EPA

やDHAを多く含む青魚、食物繊維を多く含む根菜類やきのこ、海藻や大豆食品、血流をスムーズにするねぎ類などをとるとよいでしょう。また、適度な運動も大切です。短時間でもよいので運動習慣を取り入れるようにしましょう。

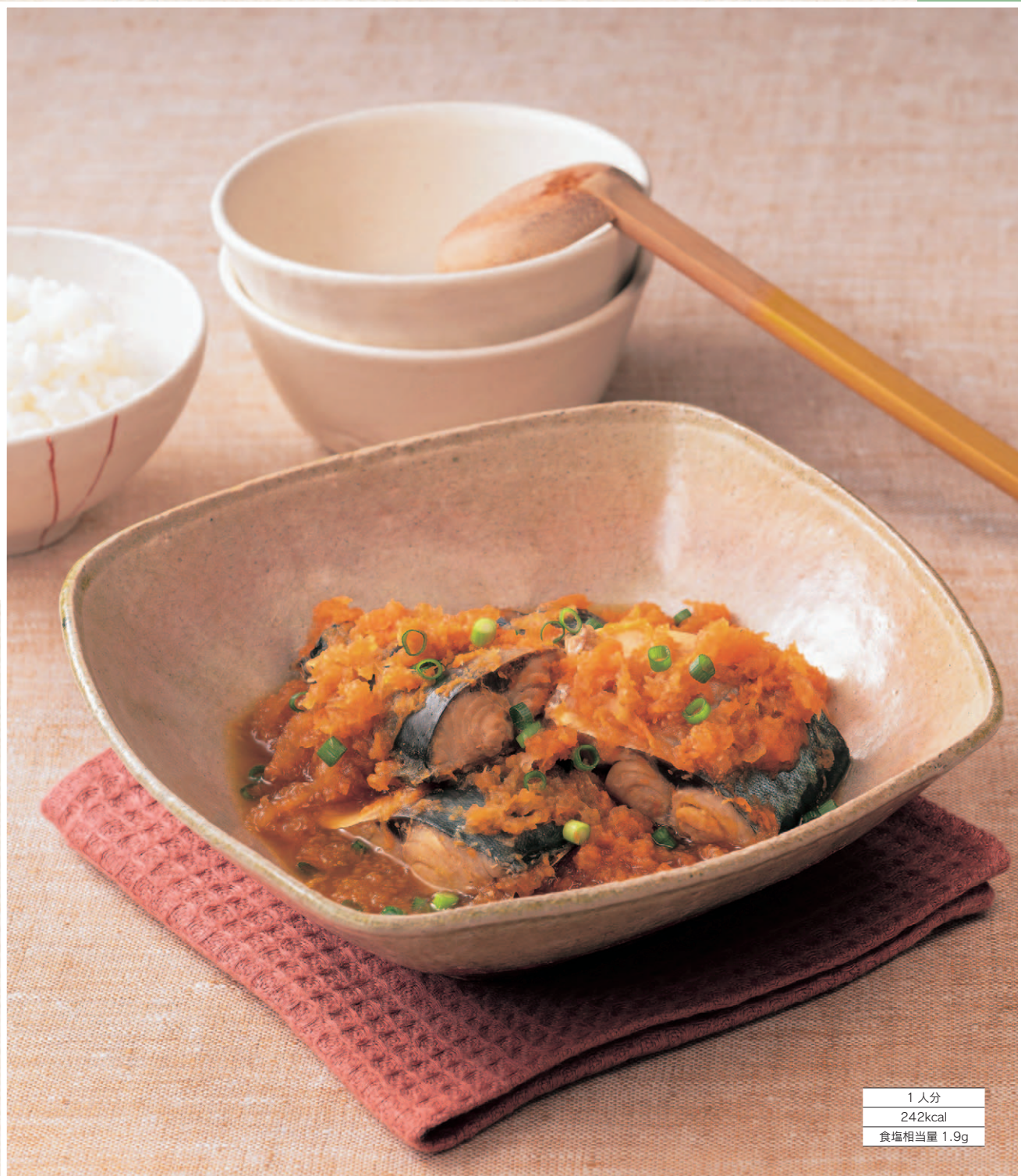
わかりやすい!
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter01.html>

●Pick Up / さば

中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果をもつEPAやDHAといったn-3系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血流をよくして動脈硬化や血栓を予防する効果があります。



1人分
242kcal
食塩相当量 1.9g

さばのもみじおろし煮

EPAやDHAたっぷりのさばを、もみじおろしで彩り豊かに

材料 (2人分)

大根 … 150g	A	だし汁 (水でも可) … 100ml
にんじん … 50g		みりん … 小さじ 2
さば (半身) … 160g		しょうゆ … 大さじ 1
塩 … ひとつまみ		小ねぎ … 適宜

作り方 約20分

- 大根とにんじんは、皮をむいてすりおろす。
- さばを4等分に切り、両面に塩をふり5分程度おく。
- 小鍋に熱湯を沸かし、さばを中火で1分茹でてざるにあげ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 小鍋にAと①の大根おろしを入れて中火で熱し、沸騰したら③、①のにんじんおろしを入れ中弱火で約8分煮る。
- お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。

何度も
食べたい・作りたい!
お手軽
ヘルシー食

おいしく食べて脂質異常症を予防するレシピ

さわやか 健保クイズ

問題 二重枠に入った文字をA～Eの順に並べると何という言葉になるでしょうか？

- クイズのカギ**
- ①マイアミビーチは何州？
 - ④温泉がある療養施設、〇〇ハウス。
 - ⑥タップダンスで踏み鳴らす。
 - ⑦蒸気機関車を略語で。
 - ⑨スペアやペーパーがあるハーブ。
 - ⑩夜の終わり。冬は訪れが遅い。
 - ⑫「渡り」があるけど、鳥でなし。
 - ⑭「初」と書く、スレてない純情なこと。
 - ⑮行進に最適な音楽。
 - ⑯ライスならドリア、マカロニなら？
 - ⑰ディベア君、破れ目から出てるよ。
 - ⑳スタチより大きく、果汁たっぷり。

★正解者の中から抽選で、
20名様に「図書カード(¥1,000)」を進呈。

応募資格：タダノ健康保険組合に加入している
被保険者・被扶養者
応募締切：令和4年2月4日(金) 健康保険組合必着
応募方法：下記の「応募用紙」に必要事項を記載して健康保険組合までお送りください。
(社内便でも可)

クロスワードパズル Crossword puzzle

- クイズのカギ**
- ① 厳しい寒さの擬人化。シベリア方面から来る？
 - ② フィルターの役割。
 - ③ オーバルはこの形。
 - ④ 漢字で書くと垢穢。汚い感じだけど、実は高級魚。
 - ⑤ アンデスの首が長い家畜。毛をニットに。
 - ⑧ 紙パックに刺してチューチュー。
 - ⑨ 白黒茶の毛色だニャ〜。
 - ⑪ 火に注いじゃダメ。
 - ⑬ 天狗のコスプレで、手に持たたい。
 - ⑮ キューバのダンス音楽。ウ〜〇〇〇!
 - ⑰ 猛禽類の名がついた唐辛子、〇〇の爪。
 - ⑲ 明石焼の中に。

1	2		3		4	5
6			7	8		
		9				
10	11			12	13	
14			15			
16		17			18	19
		20				

解答 A B C D E

さわやか健保クイズ応募券

★クイズの解答、ご意見・ご感想、健保への要望をお寄せください。抽選で「図書カード」を差し上げます。

クイズの解答：

氏 名：

所 属：

ご意見・ご感想：
(家族等での健康づくり話題など)

※なお、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。

2021年度

タダノグループ健康習慣者表彰

優秀賞

株式会社タダノ 穴澤 亮司さん

メタボ体質から
体脂肪10%の健康体へ変貌!

こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます!

いわゆる食べすぎによる肥満が原因の脂肪肝でしたので、炭水化物をある程度に抑えるためにご飯の茶碗ワンサイズダウン・おかわりしないことし、野菜(とくに肝機能を改善するブロッコリーの新芽など)も増やす食生活に変えて、体重を増やさない生活を心がけるようにしました。

一方で、子どもの水泳教室の傍ら私自身も横のコースで泳ぐようにしたり、週末の朝早い時間帯にランニングをしたりするなど、少しずつ育児の隙間時間を運動することで埋めていくようにしました。

育児が多少なりとも落ち着いてきた昨今では、東京・丸の内エリアで開催されたウォーキングイベントで優勝したり、トライアスロン大会(ミドルディスタンス)を完走するなど、肝機能も正常値に戻って、メタボ体質から体脂肪率10%付近の健康体へ変貌を遂げることができました。

取り組んでいる期間とそのきっかけ

乳幼児2人の育児で、運動習慣を維持しにくかった2015年頃の健康診断において、脂肪肝(文字どおり中性脂肪が肝臓にたまる疾患)で引っかかってしまい、医師より食生活の改善や運動習慣の維持のアドバイスを受けました。

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

- 体質改善、食生活改善、ウエスト10cm縮小、体脂肪率10%付近。
- 持久系イベント(フルマラソン・遠泳・トライアスロン)の完走・完泳。

タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

食生活と運動習慣を変えるだけで体は変わります!

●写真左：メタボくんと穴澤さん
●写真右：佐渡トライアスロン



健康診断での医師からのアドバイスを真摯に受け止め、食事改善と育児の隙間時間を利用して身体改善に取り組まれた姿は、どんな状況であっても心がけ1つで変わることができる! ということを体現した体験談でした。自分が心身ともに変わることができるチャンスは、日々、いろんなところにあるのかもしれないね。

ボクシング エクササイズ

ボクシングの基本動作をベースに、リズムに合わせてステップを踏みながら行います。難しい動作はなく初心者でも始めやすいことから、人気のエクササイズです。

こんな効果があります

- シンプルな動作だから誰でもできる
- 全身を使った有酸素運動で体力アップ
- パンチを打つ動作がストレス発散に
- お家で手軽に運動不足を解消

基本姿勢 (右利きの人の場合)



基本動作 (右利きの人の場合)

- *パンチのタイミングで息を吐く
- *肩に力が入りすぎないようにする

ジャブ

右手をあごの横に置いたまま、左腕でまっすぐ打ち、素早く戻す。



ストレート

右足で床を押し、体重を前に移動。左手をあごに引きながら上半身をひねり、右腕でまっすぐ打ち、素早く戻す。



ジャブとストレートを組み合わせた "ワン・ツー"をやってみよう!

前後に体重を移動させながらステップを踏み、ワン・ツーのリズムに合わせてジャブとストレートを打つ動きです。

