

健保だより



◆TOPICS

- 令和3年度 決算のお知らせ……………P2
- 健康保険法が改正されます……………P3
- タダノグループ健康習慣者表彰……………P6・P7・P14
- 心とからだの健康相談室……………P15

タダノ健康保険組合



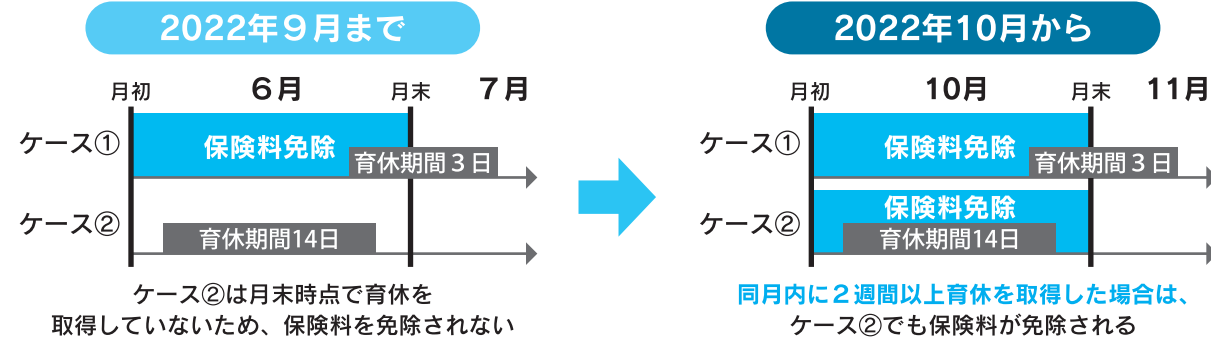
本誌を家にお持ち帰り、ご家族の皆様でお読みください。

2022年10月から健康保険法が改正されます

育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。2022年10月以降は、さらに**同月内に2週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料については、2022年9月までは、賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合は、賞与の支払いを受けていても賞与にかかる保険料が免除されますが、2022年10月からは、**1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象とすることになります。



一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、現役並み所得者以外の被保険者で年収が200万円以上（複数世帯の場合は、320万円以上）の者について、窓口負担が1割から**2割**に引き上げられます。

ただし、急激な負担増にならないよう、施行後3年間は、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える措置が設けられます。

改正

後期高齢者（75歳以上）の医療費窓口負担割合

年 収(単身世帯)	負担割合
現役並所得 383万円以上	3割
課税所得28万円以上かつ 200万円以上*	2割
200万円未満	1割

*複数世帯の場合、320万円以上

パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が段階的に変わります。2022年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、2024年10月からは**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。



※従業員数はフルタイムの従業員数+週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数です。

令和3年度

決算のお知らせ

去る7月12日に開催されました組合会において、令和3年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

収入合計	17億 4,093万円	経常収入合計	13億 4,165万円
支出合計	13億 9,045万円	経常支出合計	13億 7,280万円
収支差引額	3億 5,048万円	経常収支差引額	▲3,115万円

今年度は赤字決算となりました



一般勘定基礎数値

- ◆被保険者数 2,470人 [男性 2,204人 女性 266人]
- ◆被扶養者数 2,654人
- ◆扶養率 1.08人
- ◆平均年齢 43.02歳 [男性 43.10歳 女性 42.34歳]
- ◆平均標準報酬月額 369,373円
- ◆総標準賞与額 2,668,241千円
- ◆保険料率10.0% (事業主5.5% 被保険者4.5%)

収入

その他 402,369千円

保険料 1,338,556千円
皆さまと事業主さまから納めていただいた保険料。健保組合の主たる財源です。

支出

その他 56,895千円
保健事業費 39,317千円
皆さまの健康保持・増進をサポートするためにかけた費用です。

納付金 638,197千円
高齢者医療を支えるために国に納めた費用です。

保険給付費 656,039千円
皆さまの医療費や各種給付にあてられた費用です。

決算のPoint

健保組合が必ず支払わなければならない**保険給付費と納付金の合計額は保険料収入の96.7%**を占めています。



介護勘定

収入		支出	
科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)
介護保険収入	158,096	介護納付金	139,439
繰越金	31,006	その他	78
その他	2		
合計	189,104	合計	139,517

介護勘定基礎数値

- ◆介護保険第2号被保険者数 1,939人
- ◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数 1,327人
- ◆平均標準報酬月額 423,412円
- ◆総標準賞与額 1,725,135千円
- ◆保険料率1.8% (事業主0.9% 被保険者0.9%)



特定保健指導では **どんな目標を立てるの？**

無理なく取り組める個人にあったゴールを設定します！

特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣改善のために、その人にあった目標を設定し、アドバイスをしてくれます。

「目標を達成できるか、心配…」と不安かもしれませんが、無理なく達成できるゴールを設定し、専門家がサポートします。

特定保健指導の例 (イメージ)

※特定保健指導には積極的支援と動機付け支援の2種類があります。

〈積極的支援の場合〉

初回面談 **START**

健診結果などをとらえ、どのような生活習慣改善を行っていくか、保健師と一緒に考えていきます。

自信ないです…
特定保健指導の案内もらうのは3回目…

一緒に取り組みましょう！

体重、腹囲とも順調に減ってます！

その調子です！
飛ばしすぎは禁物ですが…

目標

- 体重 ▲3kg
- 腹囲 ▲2cm
- 生活改善
 - ・週4日は休肝日！
 - ・週末はウォーキング！

途中経過

- 体重 ▲1.5kg
- 腹囲 ▲1cm

最終評価 **3カ月後 GOAL**

これまでの取り組みを振り返ります。

目標を上回りました！
身につけた生活習慣も維持したいです！

すばらしいです！
よくがんばりました！

これで来年は指導を受けなくて済みます！

結果

- 体重 ▲4kg **目標達成!**
- 腹囲 ▲3cm **目標達成!**

継続支援 2カ月後

状況に応じて目標変更も。
無理なく生活習慣改善を！

カラダの変化が停滞して、気持ちも辛くなりました…

改善目標を変更しましょう

途中経過

- 体重 ▲1.5kg
- 腹囲 ▲1cm
- 生活改善
 - ・休肝日は週3日に
 - ・時間があるときだけでも帰宅時に1駅分歩く

特定保健指導で身につけた生活習慣や健康な体づくりのための知識は、生活習慣病を防ぎ、健康寿命を延ばすことにもつながります。案内を受け取ったら、ぜひご参加ください！

健診結果を活用しましょう！

特定健診ではさまざまな項目を調べますが、どのようなことがわかるのか、ご存じですか？

主な項目	内容	わかることなど
BMI	[体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗] で出される数値。	25以上でメタボ判定基準の1つとなります。
腹囲	おへそまわりを測ります。	男性85cm以上、女性90cm以上でメタボ判定基準の1つとなります。
血圧	血液が血管の壁を押す力。	上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。
中性脂肪	エネルギーとして使われます。	増えすぎると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病などのリスクが高まります。
HDLコレステロール	余分なコレステロールを回収します。いわゆる善玉コレステロール。	少ないと動脈硬化のリスクが高まります。
LDLコレステロール	肝臓で作られたコレステロールを全身へ運びます。いわゆる悪玉コレステロール。	増えすぎると動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。
HbA1c (NGSP)	過去1～2カ月の平均の血糖値を反映した数値。	上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。
γ-GT (γ-GTP)	たんぱく質を分解する酵素の一種。	飲酒量が多いときなどに上昇し、肝機能障害などのリスクが高まります。最近では、アルコールとは無関係に栄養過剰や肥満がもとでγ-GT等の値が上昇する病気が増えており、注意が必要です。
eGFR	腎臓が老廃物を尿へ排泄する能力を示す数値。	低いほど腎臓の機能が低下しており、慢性腎臓病(CKD)などのリスクが高まります。

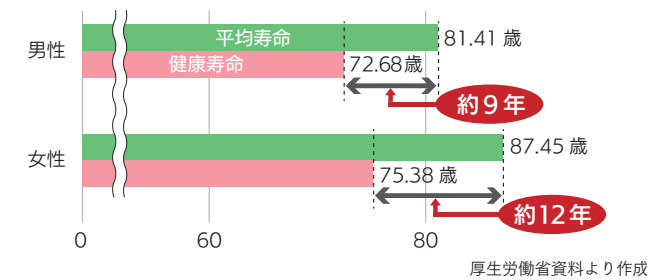
●上記のほか、医師の判断で実施される詳細な検査項目(心電図、眼底検査など)もあります。
※非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)、非アルコール性脂肪肝炎(NASH)など。

健診で病気の芽を摘みとりましょう

日常生活を、健康上の問題なく過ごせる期間を示す「健康寿命」は、男性72.68歳、女性75.38歳です。平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳であることから、男性約9年、女性約12年は日常生活に何らかの支障がある期間を過ごしています。

メタボに限らず、健診で病気の芽を早期に見つけて、生活改善や早期治療でその芽を摘みとり、「健康寿命」を少しでも延ばせるように、今から意識して生活していきましょう！

健康寿命と平均寿命の差 (令和元年)



健診項目の数値が気になったら、生活習慣を改善しましょう！

●いつもより10分多く歩く、階段を使う、ストレッチをするなど、日常に無理のない範囲で運動をとりいれましょう。



●体は食べたものでできています。栄養のあるバランスのとれた食事を意識し、食べすぎ、太りすぎに注意しましょう。また塩分のとりすぎは血圧の上昇を招き、循環器疾患のリスク増などにつながるため、減塩を心がけましょう。



2022春号の『健保だより』に続いて、受賞者のご紹介です。

今回は、優秀賞2名、いきいき健康賞2名(P14掲載)をご紹介します。

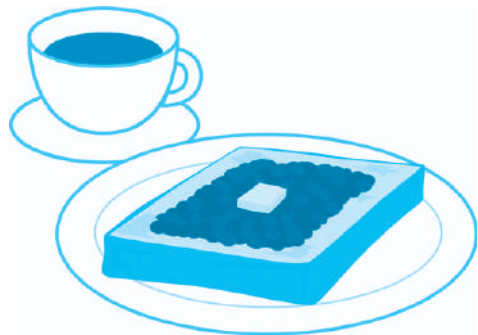
優秀賞

株式会社タダノ 山田 剛志さん

**おすすめです！
ご当地文化にふれ合いながらのウォーキング!**

こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます!

“モーニング&ウォーキング”に取り組んでいます。
中部支店のある愛知県一宮市は「モーニング発祥の地」となっており、市内に約750店舗の喫茶店があります。早朝6時から開店している店が多く、コーヒー1杯300～400円で店ごとに特色のあるモーニングサービスが提供されています。
ただウォーキングするだけではなかなか長続きしませんが、ウォーキングとモーニング巡りをセットにすることで、朝のウォーキングが習慣となりました。



取り組んでいる期間とそのきっかけ

地元ローカルテレビで頻繁にモーニング特集が組まれており、運動不足解消とモーニング文化に触れてみたいという好奇心から、昨年9月より“モーニング&ウォーキング”をスタートさせました。

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

朝、歩く習慣が身に付き、約3kgの体重減につながったことや、住んでいる地域の歴史や地理に詳しくなったことなど。

タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

ウォーキングと何かを組み合わせると長続きしますよ～！
“うどん&ウォーキング”とかどうでしょうか!?

【健康豆知識】

「規則正しい生活が健康の基本」という言葉、聞いたことがあると思います。なぜ、規則正しい生活が健康に良いのでしょうか？
その答えには、「体内時計」が大きく関わっています。体内時計は、睡眠、起床、ホルモン分泌、神経活性、エネルギー代謝に深く関わり、私たちの生命維持に大切な役割を果たしています。そのため、「体内時計を整えること＝規則正しい生活」であり、健康の基本と言われる所以です。
そして、この体内時計を整えるために必要なことは、「朝の光」と「朝食」と言われています。山田さんの取り組みは、まさに体内時計を整える健康づくりとなっています。
朝にしっかり食べて動くことで体内時計が整い、エネルギー代謝がアップしやすくなると同時に体温も上昇し、さらに代謝がアップします。しかも、この代謝が良い状態が1日続くことになり、体重減少につながったと考えられます。
体重を減らしたい方は、まず朝時間の過ごし方を工夫して、体内時計を整えることから始めることをおすすめします。

優秀賞

株式会社タダノ物流 ペンネーム:セイルさん

**ゆっくりとマイペースな生活改善で
血圧が下がった!**

こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます!

血圧が150mmHgを超えてきたので…。体が重くなってきたので…。暴飲暴食をやめ、バランスの良い食事にして、毎日少しずつ運動しました。
家庭の事情(笑)で、コンビニ弁当とインスタントラーメンが主食で、プラスお菓子も食べていましたが、野菜を中心に塩分とカロリーを気にしたバランスの良い食事に変えました。
全ての食事を変えるのは無理なので、弁当を食べるときも必ず塩分とカロリーは確認して、極力少ないものを選ぶようにしました。また間食は基本的にやめて、たまのご褒美としました。
お酒は缶チューハイをやめて、夏はハイボール・冬はウイスキーのお湯割りに変えました。
大きな筋肉を動かすとカロリー消費も大きいと聞いたので、毎日少しずつですがスクワットと腹筋はするようにしています。無理はしないようにマイペースで継続できる程度にしています。

取り組んでいる期間とそのきっかけ

2020年10月頃～現在まで。

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

- 血圧:下が95→85mmHg、上が150→130mmHg
 - 体重:80→70kg
 - ウエスト:94→84cm
- その他、コレステロール値やγ-GTPも下がりました。
なんとと言っても血圧が下がったことが嬉しいです。
痩せられたので もう捨てようとしていた何年も前の服が、また着られるようになりました。節約にもなりますし、少し若返った気分です。

タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

やはり、無理のない範囲での食生活の改善と運動を継続することが、効果的ではないでしょうか!?
長い時間をかけて、ゆっくりとマイペースに健康づくりに取り組みましょう!



昇仙峡

国の特別名勝で日本遺産にも認定されている、溪谷美が魅力の昇仙峡。荒川に沿って整備された遊歩道を、長い時間をかけて川の流れが生み出した巨岩、奇岩を眺めながら、元氣よくウォーキングしよう。

仙娥滝
落差 30 m の迫力を眼前に見ることができる。

えらせた新名所、クリスタルファウンテンを過ぎ、新静観橋を折り返してスタート地点に戻ろう。

INFORMATION

- JR 中央本線甲府駅下車、昇仙峡行きバス
- 中央自動車道「甲府昭和IC」から約 35 分
- 昇仙峡観光協会
☎ 090-8648-0243
🌐 <https://www.shosenkyo-kankoukyokai.com/>



昇 仙峡は、荒川沿いに遊歩道が整備されており、多くの人が楽しめるウォーキングコースになっている。まずはバス停・昇仙峡滝上から始めるルートを歩く。静観橋を渡って遊歩道で仙娥滝をめざそう。木陰のなかを下るルートとなり、暑い季節も比較的歩きやすい。仙娥滝は地殻の断層に

よってできた滝で、豊富な水が流れ落ちる様子を間近に見ることができる。滝のしぶきは涼を感じさせ、ひととき暑さを忘れることだろう。さらに進むと、荒川の向こう岸にそびえる覚円峰が目に入る。花崗岩が風化水食してきた昇仙峡の主峰であり、高さ 180 m におよぶ姿は圧巻だ。

巨岩の天然アーチ・石門に着いたら折り返し、再び仙娥滝を過ぎて、水晶街道を歩いてみよう。昇仙峡は「水晶発祥の地」であり、街道には水晶を扱う土産物屋が並ぶ。名物・ほうとうをいただける食事処などもあり、ひと休みするのもよいだろう。かつて J R 甲府駅前にあったものを模してよみが

一つのコースは、バス停グリーンライン昇仙峡からスタートし、天鼓林を訪れるコースだ。天鼓林では、限られた場所に立って足を強く踏み鳴らすと、地中から鼓に似た共鳴音が返ってくるという、地盤の固い奥秩父特有の現象が起こる。東屋やベンチもあり、静かな憩いの場所となっている。天鼓林からさらに下り、さまざまな動物などに見えてくる奇岩を探しながら歩いてみよう。大正 14 年竣工の風情ある長潭橋で折り返し、スタート地点に戻ろう。なお長潭橋周辺にも路線バス停があるので、そこから甲府駅に戻ることもできる。



A コース
START/GOAL
影絵の森美術館
世界的な影絵の巨匠・藤城清治氏のほか、日本のゴッホ・山下清氏、大正ロマンを代表する画家・竹久夢二氏の作品などを所蔵。
🕒 9:00 ~ 17:00 📅 年中無休
🎫 大人 900 円、中高生 600 円、小学生 500 円、園児 300 円
☎ 055-287-2511



B コース
START/GOAL
石門
巨大な花崗岩でできた天然のアーチは、先端がわずかに離れているのが不思議。



羅漢寺橋
橋を渡った先には、阿弥陀如来坐像と五百羅漢像が安置される羅漢寺の保管庫がある。



有明橋
羅漢寺橋まで 1 km ほど山道を歩くミニハイキングコースの入り口。



長潭橋
大正 14 年に竣工した県内最古のコンクリートアーチ道路橋。



覚円峰
その名はかつて覚円という僧が数量分の広さの頂上で修行したことに由来するといわれている。

天鼓林
県の天然記念物に指定される景勝地。川のせせらぎを聞きながら、東屋でひと息つける憩いのスポット。

奇岩群
ふぐ石、はまぐり石、猫石、ラクダ石などたくさんある。いろいろ見つけてみよう。



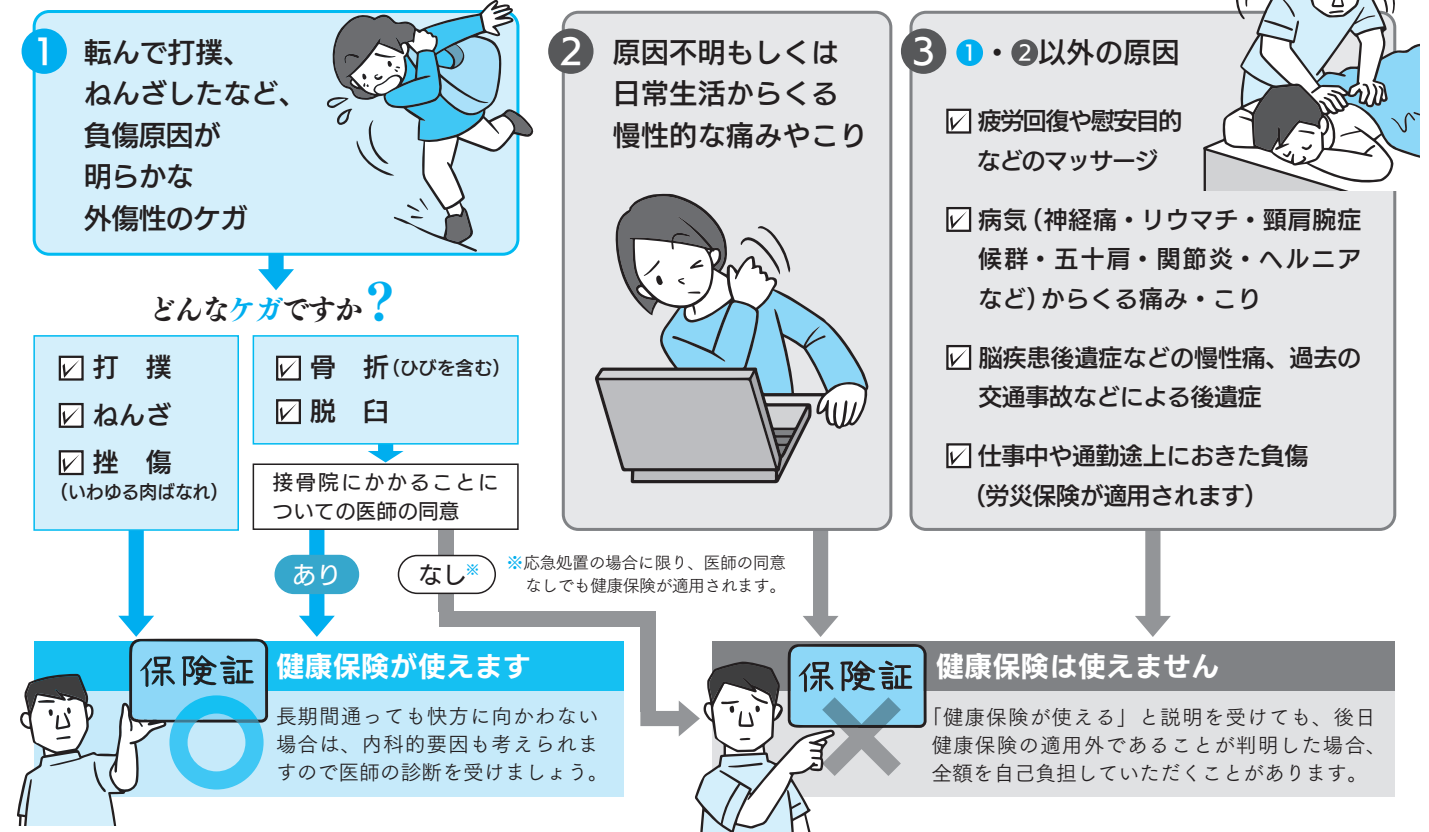
ほうとう
山梨名物。訪れたら一度は食したい。
影絵の森美術館併設「花仙両」のほうとう。

※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 等でご確認ください。

接骨院・整骨院にかかる前に チェックしましょう!

接骨院・整骨院で健康保険を使えるのは、**外傷性のケガのみ**です。
それ以外の疾患で健康保険を使うことは違法で、誤った認識で保険証を使ってしまった場合、
後から費用を請求されることもあります。
接骨院・整骨院にかかる前に、ルールを確認しておきましょう。

事前にチェックしよう! 接骨院・整骨院にかかる原因は?



健康保険が使える場合でも、下記の点にご注意ください

- 負傷原因を正しく伝えましょう**
何が原因で負傷したのかを正確に伝えてください。
交通事故など第三者行為に該当する場合は必ず当健保組合へご連絡ください。
- 療養費支給申請書の記載内容をよく確認しましょう**
療養費支給申請書は、接骨院・整骨院が施術費用を患者に代わって健保組合に請求・受領するために必要な書類です。記載内容を必ずご確認ください。
- 領収書・明細書を受け取りましょう**
領収書・明細書は必ず受け取りましょう。金額などに相違があれば当健保組合へご連絡ください。
明細書をお願いします

どれくらい知ってる?

ジェネリック医薬品のことこんなふうに思っていない?

- 新薬(先発医薬品)と比べると安全性が保証されていない?
- 価格が安い分、新薬より効き目が劣る?
- 品質に問題がある?

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が満了したあとに発売される後発医薬品のことです。**安全性・効き目・品質は新薬と同等**です。

ジェネリック医薬品に切り替えるメリット

- 安全性・効き目・品質**
ジェネリック医薬品の安全性・効き目・品質は新薬と同等で、国が定めた厳しい審査をクリアしています。価格が安いのは、新薬に比べて開発コストを大幅に抑えることができるからです。
- のみやすさ**
錠剤を小さくする、味やにおいを改良する、文字や色を変えてのみましがいを防ぐなど、子どもや高齢者にもやさしい製剤上の工夫がされているジェネリック医薬品もあります。
- 節約できます!**
ジェネリック医薬品は、新薬より価格が約2~7割安く、長期間服用する場合は医療費を大幅に節約することができます。ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。

ジェネリック医薬品に切り替えるには

診察のときに...

ジェネリック医薬品にできますか?

医師にジェネリック医薬品の処方ができるか相談してみましょう。
※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

薬局で...

ジェネリック医薬品を希望します

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。

保険証・お薬手帳に...

保険証・お薬手帳にジェネリック医薬品希望シールを貼ったり、ジェネリック医薬品希望カードを提示したりすることで、医療機関・薬局に対する意思表示ができます。



レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



鮭と夏野菜のアクアパッツァ

1人分
247kcal / 食塩相当量 1.8g

材料 (2人分)

オリーブオイル	-----	大さじ 1	塩	-----	小さじ 1/4
にんにく (輪切り)	-----	1 かけ分	黒こしょう	-----	適量
生鮭	-----	2 切れ (200g)	白ワイン	-----	大さじ 2
あさり (砂抜き済み)	---	1 パック (200g)	バジル	-----	5 枚程度
ミニトマト (2 等分)	-----	4 個	レモン	-----	1/8 個
しめじ (手でほぐす)	-----	1/2 パック			
ズッキーニ (長さ 4cm の四つ割り)	---	1/2 本			
黄パプリカ (乱切り)	-----	1/4 個			

作り方

- 1 中火のフライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、生鮭を皮目から入れて1~2分焼く。
- 2 鮭を裏返し、あさり、ミニトマト、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカを加える。
- 3 塩と黒こしょうをふり、白ワインを回しかけてフタをしたら弱火で加熱する。
- 4 あさりの殻がしっかりと開いたら火を止め皿にうつす。
- 5 手でちぎったバジルのをせ、レモンを搾り回しかける。

あさりやミニトマト、しめじ、ズッキーニはグルタミン酸などの「うまみ」を豊富に含む食材です。これらの食材を組み合わせることで、うまみが塩気をカバーし、減塩効果につながります。また、にんにくやバジルといった香り高い食材を使うことも減塩に効果的です。

栄養メモ

野菜をおいしく食べるコツ

夏の体にぴったりの夏野菜で食卓を華やかに

夏の暑い時期は、汗によって体から水分やミネラルが失われやすくなります。夏野菜はそんな体にぴったりの食材。トマトやきゅうり、ズッキーニといった、水分をたっぷりと含んだみずみずしい野菜が豊富です。赤や黄色と鮮やかな色の野菜も数多くあり、少し料理に取り入れるだけで食卓をパッと華やかにしてくれます。

生で食べてもおいしい野菜が多いのも夏野菜の魅力のひとつ。夏場の暑いキッチンでも短時間で料理を仕上げることができます。夏バテを感じる時にも、夏野菜を積極的に取り入れて野菜不足を解消していきましょう。夏野菜と相性のよい調味料は「油」。組み合わせることで、油でコーティングされ、つややかな見た目になります。夏野菜に含まれるビタミンAやビタミンEといった脂溶性ビタミンの吸収を促進するというメリットもあり、おすすめの組み合わせです。



夏に旬を迎える野菜は、栄養豊富なだけでなく、カラフルで見た目も華やかです。食卓を彩る夏野菜をたっぷり使った“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ

1人分 535kcal / 食塩相当量 1.5g

材料 (2人分)

トマト (2cm 角切り)	----	2~4 個 (400g)	A	にんにく (すりおろし)	-----	1/2 かけ分
紫玉ねぎ (みじん切り)	-----	1/4 個 (50g)		粗挽き黒こしょう	-----	適量
豚もも肉 (薄切り)	-----	150g		しょうゆ	-----	大さじ 1/2
酒	-----	大さじ 1/2		塩	-----	小さじ 1/4
パスタ (乾燥)	-----	160g		オリーブオイル	-----	大さじ 1/2
				大葉 (千切り)	-----	10 枚
				すりごま	-----	小さじ 1

作り方

- 1 パスタを茹でる湯を準備しておく。トマトと紫玉ねぎをボウルに合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 豚もも肉に酒をふり熱湯で茹でる。茹で上がったラザルにあげ、1のボウルに入れて野菜と合わせる。
- 3 パスタを袋の表示時間どおりに茹でる。
- 4 パスタが茹で上がったら冷水にとって水気を切り、パスタに2とAを加えて和える。
- 5 皿に盛り付け、仕上げに大葉をそえてすりごまをふる。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22summer01.html>

栄養メモ

パスタ料理などで不足しがちなのが「たんぱく質」です。豚肉を使い、野菜もたっぷり加えることで、一皿でもバランスのよい食事に仕上がります。豚肉に含まれるビタミンB1は糖質の代謝を助ける働きがあり、麺類やご飯を効率よくエネルギーに変えてくれます。

タダノグループ・心とからだの健康相談室

ご家族みなで。介護も、育児も、健康も。
 タダノグループ・心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。

フリーダイヤル 0120-512-303

健康に関する相談に医療専門職がお答えする「みんなのお悩みQ&A」などを、
 アプリやWeb上でご覧いただけます。詳細は、「みんなの家庭の医学Web版」をご覧ください。



<https://kateinoigaku.jp>

※個別のメール相談やカウンセリングサービスを受けるには、「新規登録」が必要となります。
 その際、団体コード(512303)・社員番号の入力が必要となります。
 登録方法は、イントラ人事部内にある「タダノグループ・心とからだの健康相談室」に掲載されています。

歯の健康を守ろう!

正しい歯みがきをしよう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢(プラーク)」と呼ばれる細菌の塊です。歯周病やむし歯予防の基本は歯垢がつかないようにすることで、毎日の適切なブラッシングと、歯科医院での定期的な歯石除去が有効です。



歯垢除去の基本はブラッシング

歯垢は、歯や歯ぐきの境目に付着している白いネバネバした物質です。水に溶けにくい性質を持ち、歯に粘着しているため、うがいだけでは除去できません。

歯垢を確実に取り除くための基本は、毎日の歯みがきです。ただし、「みがいている」と「みがけている」ことは違います。ちゃんとみがけているか、歯科医院等でチェックしてもらい、歯科医師や歯科衛生士に歯並び等に合ったみがき方をアドバイスしてもらいましょう。

しかし、毎日の歯みがきだけでは取りきれない歯垢もあります。歯を失わないためには、歯科健診で歯・口の健康をチェックしてもらうとともに、歯石除去などの予防処置をしてもらうことが重要です。

歯周病予防のためのブラッシング法

歯周病は中高年の病気ではなく、20代でもかかります。歯周病は歯と歯肉の溝から進みます。歯ブラシが歯肉に届いているか鏡で確認することがポイントです。

歯の表側のみがき方

歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。

歯の裏側のみがき方

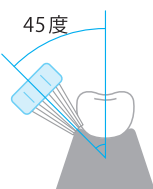
奥歯…歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。

前歯…歯ブラシを縦に使用する。

歯と歯の間のみがき方

歯間ブラシやデンタルフロスを使用する。

出典：日本歯科医師会 HP テーマパーク8020「ブラッシング」



2021年度 タダノグループ健康習慣者表彰

2021年度タダノグループ健康習慣者表彰 いきいき健康賞 2名の方のご紹介です!

いきいき健康賞 株式会社タダノシステムズ ペンネーム:柴犬の散歩係さん

こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます!

犬の散歩を約2km。ほぼ毎日(雨天中止)。

取り組んでいる期間とそのきっかけ

2020年3月頃~現在まで。

在宅でほとんど動かない生活になり、体力の衰えを非常に感じたため。

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

- 基礎体力の向上 ●犬が少し懐いてくれるようになった! →散歩の時間以外は変わらず私には塩対応です(涙)
- 散歩ですれ違う人たちと仲良くなった ●季節や地域の変化を感じることができる

タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

はじめは面倒くさかった犬の散歩ですが、習慣になると雨などの行けない日は物足りなくなりました。もし家で犬を飼っていて散歩は家族の方がしているという方は、ぜひちょっとでも散歩に行ってみてください!

また、移動手段は基本車なので、近所の様子など運転中に見る分しかわからなかったのですが、歩くことによりいろいろ知ったり、発見があったりしたのは良かったです。ロウバイの花が綺麗だとか、イチジクが美味しそうだなとか、あそこの家は今日BBQなんだなあなど、毎日同じルートでも飽きません。

在宅でほとんど誰とも喋らない日々のなか、散歩途中の見知らぬ人との挨拶やちょっとした会話は癒しです。



いきいき健康賞 株式会社タダノアイレック ペンネーム:さと全さん

こんな健康づくりに取り組みました、取り組んでいます!

通勤ウォーキング。

片道7kmの道のりを毎日(雨・風関係なく)基本的に実施。

今では、徒歩出勤しない日のほうが物足りなさを感じるくらい、アホ丸出し。

取り組んでいる期間とそのきっかけ

2020年9月にタダノグループで開催された「レッツウォークラン!」以降、約1年。

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年間継続し、習慣になった。

YouTubeやAudibleを聞きながらのウォーキングには無駄がない。

タダノグループ皆さんへの健康メッセージ

「航海日誌」Vol.125多田野弘名誉顧問より「充実した人生は、充実した習慣の延長線上にある」。

→多田野弘名誉顧問の「航海日誌」は、タダノのホームページからご覧いただけます。

<https://www.tadano.co.jp/company/logbook/list.html>

スマホの場合はこちらからもご覧いただけます→



3回にわたりご紹介しました、「2021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。今年度も「2022年度健康習慣者表彰」を募集しますので、健康づくりの体験談のご応募をお待ちしております。そして今回は、応募方法、選定基準などを見直して、より多くの方にご参加いただける企画にしたいと思っております。どうぞお楽しみに!



タオルを使って“体を動かす”

少し運動を意識した トレーニングをしてみよう

タオルを使うことで、正しいフォームをとりやすくなり、
力が入りやすくなったりします。
今回は、タオルを使った簡単な運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅のできる
トレーニング

今回は、タオルを
使います！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



片脚タオル拾い

左右各10回

ターゲット
体幹&
下半身

1 床にタオルを
置き、離れて
片脚で立つ



2 立っている脚と同じ側の手で
タオルを触り、戻す

勢いをつけてはいけません。
グラグラしないようにゆっくりと
コントロールしましょう。



後ろの脚を上げる
とGOODです。

NG

背中を丸めると効果が
半減してしまいます。



タオル 押し込み腹筋

10回

ターゲット
お腹

1 仰向けの状態で両脚を上げ、
両手で持ったタオルを
ももに当てる

膝は曲げ、床と垂直になるように
上げましょう。



2 上体を起こしながら、
タオルを強く押し込む



もも裏 タオルストレッチ

左右各30秒

ターゲット
もも裏

1 仰向けの状態で片脚を上げ、
両手で持ったタオルを
足の裏にかける



2 片足を天井に向けて
押し上げる

痛みを感じない程度の位置でキープします。



余裕のある人は
つま先を頭のほうへ……
倒しましょう。

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22summer01.html>

