神管健保だより

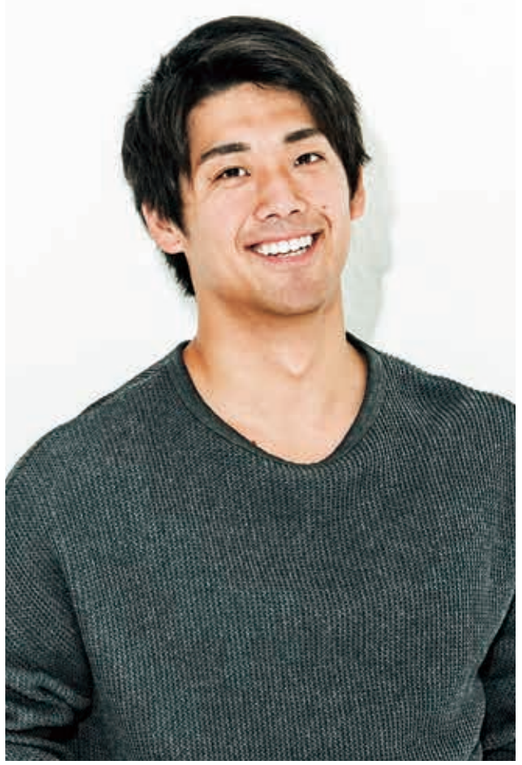
1 月号
2022 winter
No.213

P 2 新年のご挨拶
P 3 理事・議員一覧
P 4 無料の健診を受けましたか？
P 5 特定保健指導のご案内
P 6 健康保険法改正のお知らせ
P 7 退職しても健康保険は使える？
P 8 高血圧の重症化を食い止めよう
P10 健保組合からのお知らせ
P11 自宅で参加できるルネサンスのオンラインスタジオ
P12 発見!テーマ別ウォーキングのススメ
P13 ヘルシー&優しいレシピ
P14 座ったままエクササイズ
P15 ホームページがオープンしました！
P16 We Love Sports　桃野 慎也

神奈川県管工事業健康保険組合

We Love Sports

世界と戦うために恐れずに攻める



スノーボード 桃野 慎也さん

個人競技のシンプルさが楽しい

北海道生まれなので、3歳から地元の町営スキー場でスキーをやっていたのですが、小学1年生のときにゲレンデで見たスノーボーダーに憧れてスノーボードをはじめました。小学2年生で初めて出場した大会で優勝して、より熱が入りましたね。他に水泳や野球もやっていたのですが、自分には個人競技が向いているなと感じていました。自分が努力した分だけ結果に反映されるし、自分の弱みもダイレクトに結果に表れる。負けたらすべて自分の責任ですし、そのシンプルさが楽しく思えたんです。色々なスポーツをしていたおかげで大会慣れもしていたし、勝ち癖もついたかもしれません。そういった経験は今も活きていると感じています。

自分の畑の野菜からパワーを

オンシーズンはヨーロッパのアルプスを拠点に練習しながら、世界中の大会を転戦しています。アルプスは標高が高いので高地トレーニングにもなるし、氷河で一年中スノーボードができる。練習環境としては、向こうの選手がうらやましいくらいです。オフシーズンは、北海道の実家で農業をしながら、筋トレやロードバイクなどで身体作りを徹底して行っています。農業が忙しい春から秋は、休む間もなくスケジュールはパンパンです(笑)。普段から食事の栄養バランスなどは気をつけているのですが、自分の畑で採れた野菜からもパワーをもらっています。

競技生活の中で一番嬉しかったのは、2016年のワールドカップ・スペイン大会で8位入賞したことですね。スノーボードのクロス種目では日本人初のベスト8。僕もそこを目標にしていたので、その壁をぶち破った瞬間が最高でした！

逆に苦しかったのは、2019年に大腿骨を骨折する大怪我をしたときです。もう競技はできないだろうと絶望的な気持ちでいましたが、「まだやれる！」「必ず戻ってこられる！」と、毎日たくさんの人からメッセージをいただきました。前向きに乗り越えられたのはそういった声のおかげなので、本当に感謝しています。

自然の変化も楽しむスポーツ

スノーボードは自然の中でやるスポーツ。スキー場によって地形も標高も違うし、毎日毎時間、景色も雪質も変わります。常に変化があるところが魅力ですね。クロス種目はゴールと同時に勝敗がわかるという競技性もすごくエキサイティングなので、ぜひそこを楽しんでもらいたいです。

自分の中で大事にしていることは、「誰よりも練習すること」と「恐れずに攻めること」。ワールドカップなどの難しいコースで格上の選手を相手に結果を出すには、恐怖心を克服しなくてはなりません。それができるようになってから世界でも結果が出せるようになったので、意識しているポイントですね。目の前にある北京五輪の出場を確実にして、世界チャンピオンになることが今の目標。そしてスポーツの力で地元を盛り上げていきたいと思っています。

Profile
●
ものの・しんや

1992年、北海道長沼町出身。幼少よりスキーをはじめ、小学1年生でスノーボードと出会う。小学2年生で初出場した大会で優勝するなど、早くから頭角を現し、高校2年生でスノーボードクロス日本代表に選出。2015年、全日本選手権を4連覇。2016年のW杯(スペイン)で男子アジア人初の8位入賞。2022年の北京五輪出場を目指す。

神管健保だより No.213 令和4年1月発行　神奈川県管工事業健康保険組合
〒231-0027　神奈川県横浜市中区扇町1-2-1　横浜市管工事協同組合2階　TEL 045(222)7543　FAX 045(683)4365

新年のご挨拶

理事長 原　宣幸

新年明けましておめでとうございます

事業主ならびに被保険者のみなさまには、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また平素より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて、令和2年に続き、令和3年も新型コロナウイルス感染症に翻弄された一年となりました。とくに感染者が急増した第5波では医療提供体制も逼迫し、わたしたちは今までにない深刻な状況を経験することになりました。また、日々の感染対策を始め、初めてのコロナワクチン接種、度重なる緊急事態宣言による行動制限、新しい働き方など、生活面においても大きな変化を求められた年でもありました。

そのような中、厚生労働省の発表した医療費動向によると、令和2年度の医療費は前年度に比べてマイナス3・2％の42・2兆円と、約1・4兆円減少しています。この減少は、コロナ禍による一時的な医療機関への受診控えの影響と考えられます。令和3年度以降はこの揺り戻しが起こると見込まれ、受診控えで発見が遅れているがんなどの病気が進行してしまうと、将来的に医療費は激増し、健保財政はさらに厳しい状況になると予測されます。

このような情勢において、医療費の増加を抑制するにはみなさまのご協力も必要です。一年に一回は定期健診を必ず受診していただくようお願いします。また、健診結果を基に生活習慣の改善が必要な方には当健康保険組合より「特定保健指導」のご案内をおこなっておりますので、該当した方はぜひご参加いただくようお願いします。ジェネリック医薬品についても切り替えをしていない方は、ご検討ください。

当健康保険組合としましても、医療費の適正化とみなさまのための保健事業を積極的に推進してまいります。一日も早い新型コロナの収束が望まれますが、みなさまも今年一年健康に留意され、健やかにお過ごしください。

最後になりましたが、みなさまのご健勝をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

今年もよろしくお願いいたします

令和4年　元旦

理事長	原　宣幸	原設備工業株式会社
常務理事	須藤　静男	神奈川県管工事業健康保険組合
理事	石田　隆	神中工業株式会社
〃	中嶋　栄一	株式会社千年水道工業所
〃	鈴木　計章	株式会社鈴木商会
〃	丸山　晴雄	株式会社丸伸工業所
〃	野﨑　徹	株式会社野﨑工業所
〃	森下　和彦	川崎市管工事業協同組合
〃	内藤　源	有限会社三浦配管
〃	槇原　工道	出雲浄水株式会社
議員	髙橋　光晴	髙和管設株式会社
〃	中内　靖修	株式会社勝栄工業
〃	渡邊宇之助	豊建設株式会社
〃	広瀬　文男	有限会社広瀬工業所
〃	佐藤　朗	中台工業株式会社
〃	川瀬　公之	三栄管工業株式会社
〃	山口　隆	五代工業株式会社
〃	井口　秀一	横浜市管工事協同組合
〃	鈴木　淳	大倉設備工業株式会社
〃	葉山　太一	葉山設備工業株式会社
〃	本田　耕貴	本田工業株式会社
〃	蛭田　尚幸	株式会社三田設備

（敬称略）

被扶養者（40歳～74歳）の皆さん、無料の健診を受けましたか？

受診していないあなた、
まだ間に合います！
必ず健診を
受けてください！

基本検査費用
無料
対象 40歳～74歳の被扶養者の方

医師の判断により行う詳細項目（貧血検査、心電図検査、眼底検査、クレアチニン検査）は、自己負担となりますが、当健保組合に事後で補助金申請することにより、費用の全額又は一部が補助され、安価に健診が受けられます。

健康保険組合では、被保険者だけではなく被扶養者であるご家族にも、健診を実施しています。対象となる方には、健保から健診のご案内をさせていただきましたが、あなたはもう健診を受けられましたか？

40歳以上の方は、被扶養者であっても国が定める特定健診の対象者です。大切なご家族のためにも、ぜひ健診を受診してください。

婦人科検診（乳がん・子宮がん）の補助も行っています

自費で受けた婦人科検診や自治体が行う婦人科検診（自己負担したもの）も費用を補助いたします。詳細につきましては、当健保までお問い合わせください。

※医療機関で保険証を使用しての婦人科検査は補助対象外です。

お問い合わせ
神奈川県管工事業健康保険組合
TEL ▶ **045-222-7543**
受付時間 ▶ 8：30～17：00
（土日祝日を除く）

まだ健診を
受けていない方は、
当健保までお気軽に
お問い合わせください

40歳以上の被保険者の皆様

特定保健指導の案内が届いた方は

特定保健指導を必ず受けてください

特定保健指導とは、40歳以上の方が受けた健診の結果でメタボリックシンドロームのリスクがある人に対して行われる保健師などの専門家による生活習慣改善のためのサポート（支援）です。

特定保健指導で
生活習慣を見直して
みませんか？

メタボリックシンドロームは、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、複数の病気や異常が重なっている状態をいいます。腸のまわり、または腹腔内にたまる「内臓脂肪の蓄積」によって、高血圧症、糖尿病や脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病の重なりが起こっていることを示しています。

特定保健指導の対象となっている方は、メタボリックシンドロームの**リスクがある方（動機付け支援）、リスクが高い方（積極的支援）**が対象となります。

お持ちの**スマホ**から
簡単に
申し込みできます！

スマホを使ったTV電話やチャットで、休憩時間中やご自宅でも支援を受けることができます！

後期高齢者支援金のペナルティ回避にご協力お願いします

健保組合には、法律により40歳～74歳までの加入者の方々への「特定健診・特定保健指導」の実施が義務づけられています。それぞれの実施率が低調（国が定める基準未満）な場合、「後期高齢者支援金」の納付金額に加算（ペナルティ）が科されます！

特定保健指導に該当している方が、面倒だから…、忙しくて…、といった理由で特定保健指導を受けなければ、支援金が加算されて結果的に皆さんの保険料の負担金額が増加してしまいます。対象の方は必ず受けるようにしてください。

健康保険法改正のお知らせ

2022年1月施行の改正内容をお知らせします

傷病手当金の支給期間の見直し

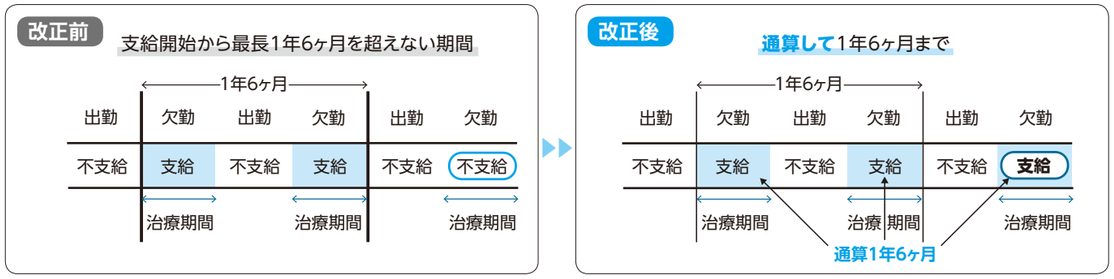
傷病手当金は病気やケガで仕事を休んだとき*、1年6ヶ月まで給料の約2/3を受けられる制度です。**今までは出勤して不支給になった期間も1年6ヶ月の間に含まれていましたが、その分の期間を延長して支給を受けられる**ようになりました。がん治療のために長期間にわたって療養のため休暇を取りながら働くケース等があることから、このような見直しが行われました。

*最初の3日間は待期期間

●2022年1月以降に傷病手当金を開始した場合
改正後の内容(支給期間の通算)が適用されます。

●2022年1月以前から傷病手当金を受給している場合
経過措置により、2021年12月31日において支給を始めた日から起算して1年6ヶ月を経過していない傷病手当金(2020年7月2日以降に支給開始した傷病手当金)から適用されます。

※2022年1月1日より前に暦の通算で1年6ヶ月経過しているものについては、支給期間の通算は適用されません。



任意継続被保険者制度の脱退要件等の見直し

任意継続被保険者制度は退職後、2ヶ月以上被保険者だった人が希望すれば最大2年間、引き続き健康保険組合に加入できる制度です。

❶本人の希望により脱退(資格喪失)が可能に
2年間は自己都合で脱退できませんでしたが、健康保険組合への届出により、受理日の属する月の翌月1日に資格喪失できるようになりました。

❷保険料の算定方法の見直し
任意継続被保険者の保険料は、①資格喪失時の標準報酬月額②当健保組合の全被保険者平均標準報酬月額のいずれかで低い方を算定金額としていましたが、健康保険組合の規約により①とすることが可能になりました(①～②の範囲内で多段階を含めた設定も可能)。

出産育児一時金支給額の見直し (原則、総額は変更なし)

出産育児一時金は被保険者または被扶養者が出産したとき、42万円の一時金が受けられる制度です。これには産科医療補償制度の掛金が含まれていますが、同制度の改正により、掛金が1.6万円から1.2万円になったため、実質的な出産育児一時金も40.4万円から40.8万円になります。

※原則、総額42万円は変更ありませんが、海外出産をした方等は上記のように金額が変更になります。

健診情報等の活用促進

労働安全衛生法等による健診情報を、健康保険組合が保健事業で活用できるよう、事業主に対し、被保険者等の健診情報を求めることが可能になりました。これにより、データヘルス計画の一層の推進、事業主とのコラボヘルスの促進等が期待されます。

※すでに40歳以上を対象とする特定健診については活用可能でしたが、40歳未満についても事業主から健康保険組合へ健診情報が提供される法的しくみが設けられました。

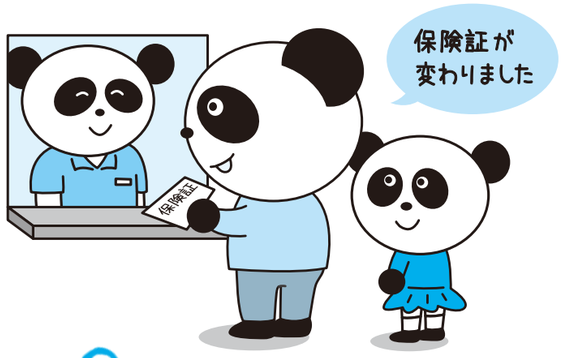
今後実施予定の主な制度改正

- オンライン診療・オンライン服薬指導の恒久化(2022年4月から順次)
- 不妊治療の保険適用(2022年4月から)
- 大病院への患者集中を防ぎかかりつけ医機能の強化を図るための定額負担拡充 (2022年4月から)
- 育児休業中の保険料の免除要件の見直し(2022年10月から)
- 従業員101人以上事業所の短時間労働者等の社会保険加入の適用拡大(2022年10月から)
- 後期高齢者医療における窓口負担の見直し(2022年10月～2023年3月までの間から)

今後もこのような改正が予定されています

カンタン解説 健康保険

退職しても健康保険は使える?



会社をやめたときは、健康保険の資格も失い健康保険組合を脱退することになります。すぐに就職するときは再就職先の健康保険に加入しますが、それ以外の場合は自分で次の健康保険を決めて加入手続きをする必要があります。

会社をやめても保険証は使えますか?

会社を退職すると、被扶養者であるご家族も含めて、在職中の健康保険組合の加入資格も失いますので、退職翌日以降はそれまでの保険証は使えません。

退職するときは、被保険者分・被扶養者分の保険証を会社のご担当者を通して健康保険組合に返却してください。高齢受給者証や限度額適用認定証をお持ちの場合は、併せてご返却をお願いします。

*保険証機能を持たせたマイナンバーカードをお使いの場合は、そのまま新しい加入先の健康保険の保険証として使用可能ですが、保険証などの返却は必要です。

今までの保険証を使うとどうなりますか?

退職後に誤って在職中の保険証を医療機関等で使用してしまった場合は、後日、**医療費のうち健康保険組合負担分 (7～8割) を返還していただきます。**

退職後に受診するときは、新しく加入した健康保険から発行された保険証を窓口で提示して、保険証が変わったことを伝えてください。

会社をやめたら次はどの健康保険に加入しますか?

すぐに再就職する場合は、手続きは新しい勤務先が行って再就職先の健康保険に加入します。

就職しない場合は、自分で新たに加入する健康保険を決めて手続きをする必要があります。

再就職しない場合の健康保険

●国民健康保険
市区町村が運営する国民健康保険は、本人・家族それぞれが加入し、保険料も世帯人数分を納めます。保険料額は前年の収入額に応じて決められます。原則として健康保険法で定められた給付を受けます。
居住地の市区町村役場の窓口で加入手続きを行います。

●在職中の健康保険組合の任意継続被保険者
退職日までに2ヵ月以上継続して加入していた場合は、在職中の健康保険組合に被扶養者だった家族も含めて加入でき、原則として同じ給付を受けられます。ただし、保険料は事業主負担だった分も含めて全額本人負担となります。加入期間は最長で2年間です。
退職後20日以内に自分で健保組合に申請します。

●家族の健康保険
収入などの条件を満たせば、家族の健康保険に被扶養者として加入できます。保険料を負担することなく、家族の健康保険の給付を受けられます。
手続きは家族の勤務先を通して行います。

放置は危険！生活習慣病

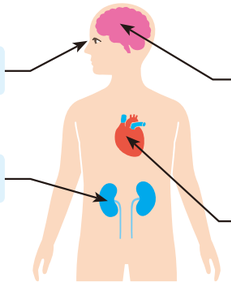
高血圧の重症化を食い止めよう

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学講座
特任教授 福田 洋

高血圧とは、心臓から送り出される血液の血管壁を押す圧力が高い状態のことをいいます。高血圧は食塩の摂りすぎや喫煙、運動不足、肥満、ストレス、遺伝などのさまざまな要因が重なって起こります。高血圧が怖いのは、脳卒中や心筋梗塞など重篤な病気を引き起こすこと。突然死することもあれば、半身マヒ、言語障害といった後遺症などでＱＯＬ（生活の質）の低下を招くこともあります。そのような事態を引き起こさないためには、適切な治療と生活習慣の改善がカギとなります。

高血圧の合併症

高血圧は動脈硬化を進行させます。全身に張り巡らされた血管が傷つくことによって、脳や心臓などの大事な臓器に障害を及ぼし、以下のような合併症を引き起こします。



眼
血管が破れて ➡ **眼底出血**

腎臓
血管が硬くなって ➡ **腎不全**

脳
血管が破れて ➡ **脳出血**
血管が詰まって ➡ **脳梗塞**

心臓
血管が狭まって ➡ **狭心症**
血管が詰まって ➡ **心筋梗塞**
心臓が肥大して ➡ **心不全**

■高血圧の数値の目安は？

	基準値	保健指導判定値※1	受診勧奨判定値※2
収縮期血圧（mmHg）	130未満かつ85未満	130～139または85～89	140以上または90以上
拡張期血圧（mmHg）			

※1 生活習慣の改善が必要な数値です
※2 医療機関への受診が必要な数値です

知っておこう！ 脳梗塞のサイン

「顔の片側が歪む」「片腕に力が入らない」「言葉が出てこない、ろれつが回らない」。一つでもあれば救急車を。症状が一時的でも、前触れ症状である一過性脳虚血発作（TIA）のこともあり注意が必要です。発症して数時間以内にしかできない治療もあるため、早急に受診しましょう。

※詳細は国立循環器病研究センターホームページへ。

重症化を防ぐためには？

1 定期的に通院する

※新型コロナで通院を控えたいという方は、オンライン診療を活用したり、薬の長期処方をお願いすることも可能です。

禁煙、節酒、運動等の生活習慣の改善に加え、降圧薬による治療が必要な場合もあります。**薬は自己判断で中断しない**ようにしましょう。治療は一度で終わりではなく、季節や生活習慣の変化に合わせて処方を調節することもあります。主治医の先生とよく相談しましょう。

2 減塩を意識した食事を

高血圧の人の**理想の食塩摂取量は一日あたり６ｇ未満**[*1]ですが、日本人は10g前後の食塩を摂取している[*2]と言われています。一方、**カリウムは血圧を下げる**効果があります。また、運動や減量（過体重の人）も血圧を下げる効果があるので、併せて行いましょう。

- **めん類のスープは飲まない**ことで、2～3gの食塩をカット
- **加工食品やインスタント食品はできるだけ避ける**
- バナナやサツマイモ、ほうれん草など**カリウムを多く含む食品を摂る** など
（腎障害や糖尿病等の方は医師の指示に従ってください）

＊1「高血圧治療ガイドライン2019」（日本高血圧学会）　＊2 厚生労働省「国民健康・栄養調査」（令和元年）

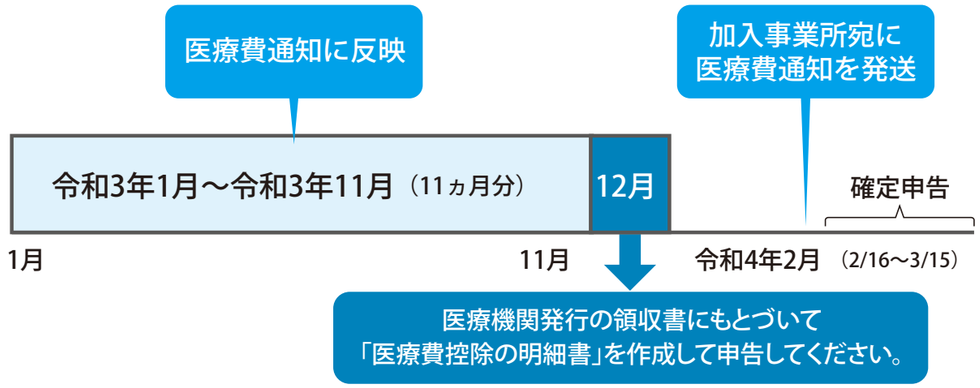
3 脳梗塞や心筋梗塞などの発作を防ぐには？

まずは薬と生活習慣の改善で、**日常的に血圧をコントロール**することが大切です。加えて、脱水（血栓ができやすい）にならないよう、特に**「入浴前後」「起床時」の水分補給**を心がけましょう。また、**冬は寒暖差（風呂、トイレなど）による急な血圧上昇にも要注意**です。

健保組合発行の「年間医療費のお知らせ」（医療費通知）を令和4年2月に加入事業所宛に発送いたします。

医療費通知は、医療費控除に使えます。
併せて、被保険者・被扶養者の皆さまの医療費について確認することができます。

医療費通知の通知期間は、令和3年1月から令和3年11月分までです



Q 医療費通知で1月から12月分までの1年間分が欲しいのですが、なぜ11月分までなのですか？

A 病院で保険証を使用すると健保組合には審査機関を経由して2ヵ月後に診療報酬明細書（レセプト）が到着するため、12月分まで待つと医療費控除の申告期間に間に合わないためです。

Q では12月分はどうしたらいいのですか？

A 医療機関発行の領収書にもとづいて「医療費控除の明細書」を作成して申告書に添付する必要があります。

Q 医療費通知を紛失してしまいました。再発行はできますか？

A 再発行はできません。

医療費控除の具体的な手続き等については、最寄りの税務署にお問い合わせください。

神奈川県管工事業健康保険組合　加入者限定プラン
自宅で参加できるルネサンスのオンラインスタジオ

RENAISSANCE

ルネサンスなら、1ヵ月無料でお得に始められます！

多彩なプログラム

週350本以上のレッスン

今すぐタイムスケジュールをチェック！

ルネサンスとご契約の法人にご加入の方限定のお得なプラン

法人オンライン会員【限定】定額プラン　月々1,100円（税込）　通常3,850円／月（税込）　月額定額レッスン受講料

まずはおためし！　月会費 1ヵ月分 0円

※通常、一般定額プラン3,850円／月のところ、法人会員限定定額プランにてお申込みいただくと1,100円／月にてご利用いただけます。※1ヵ月無料期間は入会日に関わらず、翌月を無料、入会初月は入会日によって日割計算となります。（新規ご登録の方が対象）※入会時に無料期間を含む2ヵ月分の決済が必要となります。※会費はクレジットカードでのお支払いとなり、50円未満は決済いただけません。

ルネサンスのオンラインスタジオの詳細はこちら！

公式LINE　お友だち登録はこちら
役に立つ健康情報やお得なキャンペーン情報をゲット！

不明な点は、お電話ください　平日／10:00～17:00
03-5600-5399

2021新春 840011278582

鶏だんごのおかず味噌汁

1人分 ●カロリー：158kcal ●塩分：1.7g

鶏だんご&たっぷりきのこで食べごたえ◎ 具材の旨味と栄養が溶け込んだ ごちそう味噌汁です

詳しい作り方はこちら！

材料（2人分）

鶏むねひき肉	100g
A 酒	小さじ1
A 塩	ひとつまみ
A すりおろししょうが（チューブ可）	小さじ1
A 片栗粉	小さじ2
生しいたけ	1個
しめじ	50g（約1/4株）
まいたけ	50g（約1/2株）
キャベツ	1枚
にんじん	1/4本
だし汁	500ml
味噌	大さじ2

作り方

1. ボウルに鶏むねひき肉とAを入れて、ねばりが出るまでスプーンでよく混ぜる Point❶。
2. 生しいたけは石づきをとって薄切り（軸も薄切り）、しめじとまいたけは手でほぐし、キャベツは2cm角、にんじんは細切りにそれぞれ切る。
3. 鍋にだし汁を煮立たせ、1の肉だねをスプーンで丸めながら入れ、ふたをして火が通るまで中火で2〜3分煮る Point❷。
4. 2の野菜ときのこを加え、やわらかくなるまで煮て、味噌を溶き入れる。

＊冷蔵庫で1〜2日保存できます。

ヘルシー&優しいレシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● 料理研究家・栄養士 今別府靖子

●撮影● 今別府紘行

免疫サポートポイント

味噌などの発酵食品や、食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富なきのこは、腸内環境を整え、免疫機能改善に役立つ食材。さらに、きのこに含まれるβグルカンは、腸の免疫細胞に直接作用し、活性化させる効果があるとされています。

＊ ＊ ＊

材料

Point❶ 豚ひき肉などに比べて鶏ひき肉はやわらかく、スプーンでもしっかり混ぜることができ、手も汚れません。

Point❷ 鍋にふたをして煮ることで、肉だんごにしっかり火を通すことができます。

♪ラクラク♪ リメイクレシピ

豆乳を加えて **鶏だんごのクリーム煮に変身！**

発見！ テーマ別 ウォーキングのススメ

建物のある風景をウォーキング

小江戸 川越

趣ある蔵の街を歩く

Walking MEMO

距離	時間	歩数
約4.1km	約60分	約5,500歩

埼玉県南西部に位置する川越は、江戸時代、徳川家康により江戸北部の防衛線の役目を果たすため、川越藩の城下町として発展しました。現在も蔵造りの町並みや歴史的建造物が残っており、情緒あふれるスポットを多く巡ることができます。

近くにあるかも!? こんなコース あんなコース

隅田川リバーウォーク 東京都墨田区
浅草からスタートすると、浅草寺などの歴史を感じる建物と東京スカイツリーなど近代的な建物の対比を楽しめます。

お台場の臨海ウォーキング 東京都港区・江東区
レインボーブリッジや自由の女神像など個性的な建物が多数。豊洲市場をゴールにして、歩いたご褒美にグルメを。

尼崎の歴史とモダニズム 兵庫県尼崎市
尼崎城をはじめ、城下町尼崎の面影と明治・大正・昭和初期に建築されたモダンな建物を巡るコース。

見どころ満載の清水寺周辺エリア 京都府京都市
清水寺の舞台や法観寺の五重塔、日本最大級の木造の門がある知恩院など、迫力の歴史的建造物を巡ります。

ウォーキングのポイント ウォーキングアイテム

せっかくウォーキングをするならぜひ使用したいのが、活動を数値で見える化してくれる歩数計や活動量計などのアイテム。日々のウォーキングをより充実させることができるでしょう。

形状

腕時計感覚で使える「リストバンド型」

衣服に装着する「クリップ型」

スマホを使用する「アプリ」

できること

歩数
GPS機能が内蔵されたものは、距離・速度なども測定でき、履歴を見直せます。

消費カロリー
日常生活と運動時の消費カロリーを知ることができるものもあります。

心拍数
心拍数の変化を確認できるので、より効率的に有酸素運動ができます。

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち時間 仕事の合間 に

座ったまま エクササイズ

運動指導・監修
健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長　黒田 恵美子

腰の痛み・だるさを改善！ ななめ腰ストレッチ

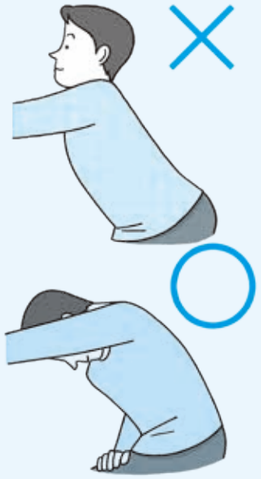
左右20秒
1～2セットを
1日
1～2回程度

足を肩幅より広く開いて左手を右ひざの方向へ上げ、右手は右ももの上へ置きます。

ポイント

胸を張らずに、背中を丸める！

胸を張って腰を反らすのではなく、背中は丸めて、ななめ後ろの腰がしっかり伸びているのを意識しながら行うようにしましょう。



2

背中をゆっくり曲げ、目線はももを見るようにして、左側の腰を伸ばします（20秒）。手を入れ替え、逆側も同様に行います。

効果

- 腰の痛みやだるさ、体の左右のゆがみを改善する効果があります。
- 在宅勤務やデスクワークなど、座りっぱなしのときにオススメです。

動画もCHECK！

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。

当健康保険組合の

12月1日より

ホームページがオープンしました！

申請書一覧
各種手続きに必要な申請書がダウンロードできます。

保険給付
受けられる保険給付についてご覧いただけます。

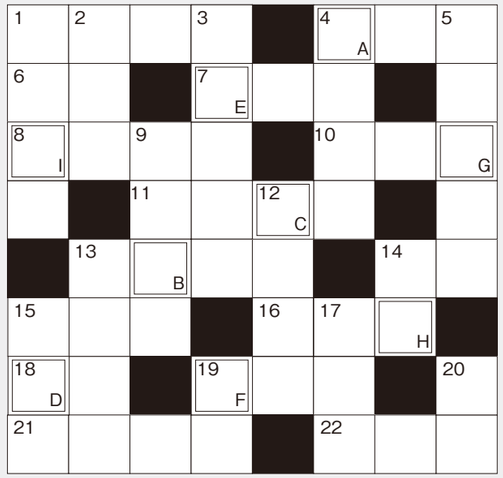
組合員のみなさまへ
健保からのお知らせのほか、家庭用常備保健薬等の特別斡旋などの情報もお届けします。

スマホも対応しています。ぜひご活用ください！

神奈川県管工事業健康保険組合ホームページ ▶ https://kanagawa-kankenpo.or.jp/

健康クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで入れてください（1マスに1文字）。
A～Iの9文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



タテのカギ

1 首に巻いてヌクヌクね、手編み?
2 しーっ、彼の前でその言葉はNGよ
3 囲碁や将棋の試合は「対決」でなし
4 ホウキではいて、コレに取る
5 PCの画面を上下左右にスライド
9 「新年を祝う」意味を二字熟語で
12 草木も眠る○○○○時。幽霊さんは眠くない?
13 初々しかった頃。○○○○忘るべからず
14 地階も、ホウ素も、プロバスケも
15 コレをまぶせば、安倍川餅
17 「ふたこぶ」の方が乗りやすそうね
19 きっと来る?ほんとに来る?笑う門に
20 ペットにするなら、餌は悪夢かしら

ヨコのカギ

1 椎名林檎さんの歌唱テク。タングトリルとも
4 ナイトやビショップの駒があります
6 h=時間、s=秒、m=?
7 船の重り。揚げて出航だ
8 何がアートじゃ、ウチの塀だゾ!
10 ジブリアニメ、となりの、なーに?
11 Vサインが表すもの
13 人差し指のこと。○○○○が動く
14 コンクリートジャングルに林立
15 昨日の敵は○○○の友
16 車に、バックやサイドやドア
18 縁起をかついで「ありの実」とも
19 ボクシングで、肘を曲げ側面からパンチ
21 エンゲージリングが証しです
22 ベートーベン「歓喜の歌」の俗称

ヒント 腸内の善玉菌、悪玉菌、日和見菌のバランスが重要

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I

解答　チェックアンドロール