

けんぽだより

横河電機健康保険組合

ご家庭にお持ち帰りください

富士山と西湖
(山梨県)

健保からの お知らせ

- 任意継続被保険者の資格喪失要件が見直しされました
- 2022年度 日帰り人間ドックの利用について
- データヘルス計画
- 令和2年度 訪問健康相談実績報告
- 「けんぽ共同健診(特定健診・主婦健診)」についてのお知らせ
- 令和2年度 特定健診・特定保健指導報告
- 家庭用常備薬等補助斡旋のお知らせ
- けんぽだより表紙写真・ペット自慢募集!

CONTENTS

- 松井理事長 年頭のごあいさつ
- 被扶養者の資格要件について
- 2021年度 健康スコアリングレポート
- 食生活・腸内環境を改善して免疫力を高めよう
- ウォーキングをはじめよう!
- 季節のウォーキング「東京都八王子市／高尾梅郷」
- 令和2年度 被保険者・被扶養者の疾病状況をグラフでみると
- 首・肩とお尻のストレッチ

おすすめ
Healthy
Cooking

鶏だんごの
おかず味噌汁

<https://www.yokogawakenpo.or.jp>

電話健康相談パスワード:egao

地球環境に優しい古紙配合の再生紙を使用しています。

新年明けまして おめでとうございます

横河電機健康保険組合
理事長 松井幹雄



事業主ならびに被保険者の皆さまには、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、当健康保険組合の事業運営に格別のご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。さて、昨年は2020年に続き、新型コロナウイルス感染症に翻弄された1年となりました。特に感染者が急増した第5波では医療提供体制も逼迫し、私たちは深刻な状況を経験することになりました。しかし、日々の感染対策をはじめ、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、新しい働き方等により感染者数に減少傾向が見られるようになり、徐々にではありますが経済は動き始めたように感じます。

そのような中、健保連が発表した2020年度健康保険組合決算見込状況では、経常収支は2,952億円（454億円増）となり、7年連続の黒字となりました。要因としては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による社会保険料の納付猶予特例措置の実施、特定健診や保健事業等の実施見合わせ、医療機関への受診控えなどの一時的な要素が大きな影響を及ぼしたと言えます。一方、赤字組合数は、458組合で全組合の33%となり、赤字組合の赤字総額は前年度から22億円増加しています。引き続き医療費の適正化や給付と負担の見直しなどの制度改革により一時的ではない、持続的な状況を実現していくことが望まれます。

そのように非常に厳しい状況ではありますが、当健康保険組合では、特定健診・特定保健指導をはじめ、人間ドック、生活習慣病健診、がん検診などの疾病予防事業やスポーツクラブ利用補助、チャレンジウォーキングなどの健康維持・増進事業にも引き続き積極的に取り組んでまいりました。また、コラボヘルスとして事業主と協働で実施している「メタボ予測分析（メタボ流入抑制）」と「非メタボ（重症化予防）対策」では、対象者の方に生活習慣改善に向けた専門職的確なアドバイスを記載した「アドバイスシート」を送付し、皆さまの健康に対する気づきを促すことで、生活習慣を見直す支援もしてまいりました。

また、毎年けんぽだより新年号に掲載している、日本健康会議、厚生労働省、経産省が共同で作成している「健康スコアリングレポート」では、特定健診・特定保健指導の実績のほか、当健保加入者の皆さまの健康状況や生活習慣の状況、また、医療費の発生状況などを業態や他健保と比較しているなど、わかりやすくまとめられていますので是非ご一読ください。

当健康保険組合では、今年も皆さまの健康づくり、健康意識向上のための保健事業を事業主と連携しながら積極的に推進してまいります。まだ、コロナ禍による新しい生活様式を続けていかなければならない難しい状況下ではありますが、これまで以上に受診しやすい環境を整えてまいりますので、皆さまも疾病の早期発見のためにも毎年の健診を欠かさず、ご自身やご家族の健康や体調の管理に留意され、積極的に健康の維持・増進に努めて頂くようお願いすると共に、引き続き健康保険組合の事業にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、被保険者の皆さまとご家族の方々の益々のご健勝をお祈り申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和4年 元旦



四令
年和

任意継続被保険者の資格喪失要件が見直しされました

任意継続被保険者制度は、退職後、希望すれば、引き続き最大2年間健康保険組合に加入できる制度ですが、以下の資格喪失要件が追加されました。

「被保険者の希望により、脱退（資格喪失）」が可能になりました

2年間は自己都合での脱退はできませんでしたが、健康保険組合への申出により、その申出が受理された日の属する月の翌月1日に、任意継続の資格を喪失できるようになりました。

参考 その他の資格喪失要件

次の事由に該当した場合は、任意継続被保険者の資格を失います。

- | | | |
|----------------------------|---|-----------------------------|
| 1.被保険者となった日より起算して2年を経過したとき | ⋮ | 4.再就職して、他の健康保険などの被保険者となったとき |
| 2.死亡したとき | ⋮ | 5.後期高齢者医療制度の被保険者となったとき |
| 3.保険料を指定された納付期日までに納めないとき | ⋮ | |

任意継続保険に関するお問合せ 外線：0422-52-5521 担当：高橋（内線）731-33454

被扶養者の資格要件について

被扶養者の資格は、一定の要件を満たした場合に被扶養者として認定され、医療費などの保険給付等を受けることができます。

今回は、資格要件の1つである「収入要件」についてお知らせいたしますので、あらためて確認をお願いします。



1 収入の基準

年間収入が130万円未満、月額平均では108,334円未満（60歳以上、または60歳未満でも障害年金がもらえる程度の心身に重い障害のある方は、年間収入が180万円未満、月額平均では150,000円未満）で、かつ被保険者の年収の2分の1未満であること

- 健康保険の年間収入とは、所得税法上の1月～12月や年度の4月～3月などのように、決まった期間ではなく、どの連続した12カ月間をとっても、上記の収入基準であることを言います。
- 社会保険各法による給付金（失業給付、傷病手当金、出産手当金など）については、年額や月額ではなく、日額で判断します。日額では3,562円未満（60歳以上、または60歳未満でも障害年金がもらえる程度の心身に重い障害のある方は、4,932円未満）となります。

2 収入の取り扱いの注意点

健康保険の収入は、所得税法に基づく「所得」とは異なります。

- 各種控除がある収入については控除後の金額ではなく、控除前の総収入が「収入」となります。
(例) 給与や賞与…所得税や社会保険料が引かれる前の総収入（差引支給額ではありません）
 - ・年金…社会保険料が引かれる前の金額
 - ・生命保険会社等からの個人年金…必要経費（払込保険料など）が引かれる前の金額
- 健康保険の収入に、所得税法上の課税非課税の区別はありません。非課税である交通費や障害年金、遺族年金も「収入」に含めます。
- 自営業者等の収入については、「総収入」から「直接的必要経費」を差し引いた額となります。「直接的必要経費」とは、原材料費など、その経費がなければ事業が成り立たないと認められ、実際に金銭が支出している経費のことをいいます。確定申告の際に申告している経費がすべて「直接的必要経費」に認められるとは限りません。
- 退職金や不動産売買、譲渡等による一時的な収入は、「収入」とはみなしません。ただし、退職金でも、年金のように分割して支給されるものは、「収入」に含めます。

詳しい内容はホームページに掲載していますが、『健康保険の収入に該当するかどうか分からない』など、被扶養者の資格要件に関してご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。

扶養に関するお問合せ 外線：0422-52-5521 担当：品田（内線）731-34656

横河電機健康保険組合の

「2021年度健康スコアリングレポート」 をご紹介します!

このレポートは、日本健康会議・厚生労働省・経済産業省が協働して作成したもので、当健康保険組合の健康づくりの取り組み状況や加入者の方の健康状況を全国平均や業態平均と比較し、データを見える化したものです。

健康保険組合はこれらの情報を事業主(会社)と共有し、一体となって皆さまの疾病予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

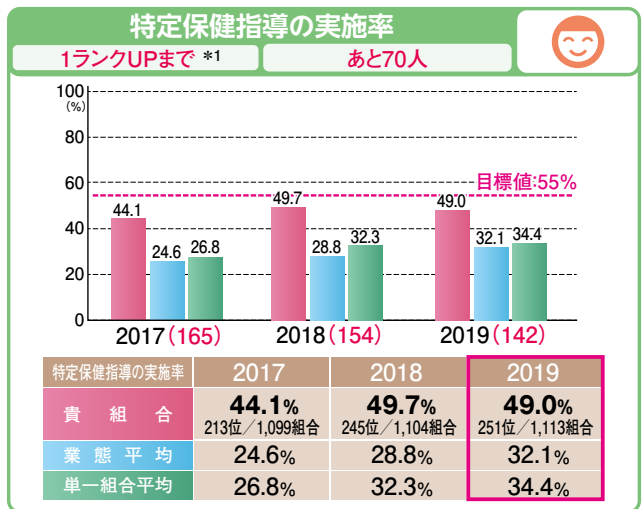
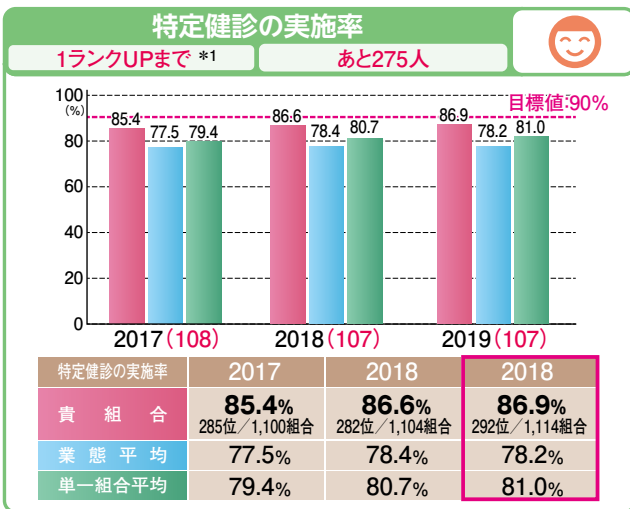
貴組合の予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要

【貴組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】

特定健診・特定保健指導



単一組合順位	242位 / 1,113組合
全組合順位	290位 / 1,366組合



※ 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。

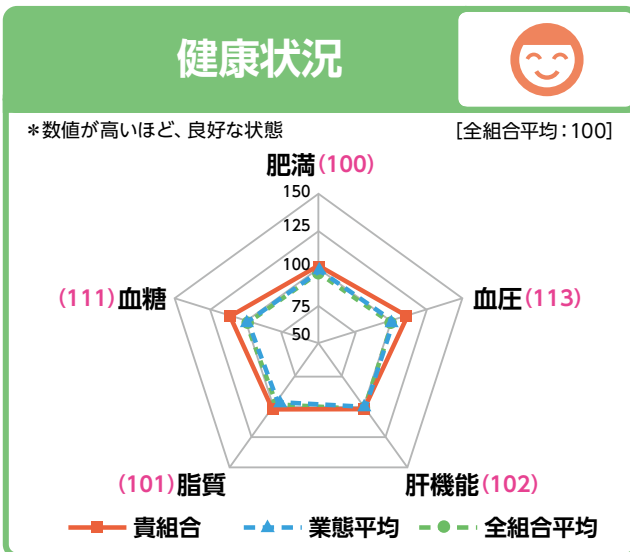
※ 順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。

※ ()内の数値は、単一組合平均を100とした際の貴組合の相対値。

*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(実施人数)を記載

■ 貴組合 ■ 業態平均 ■ 単一組合平均

【貴組合の健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



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

※2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

全健康保険組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

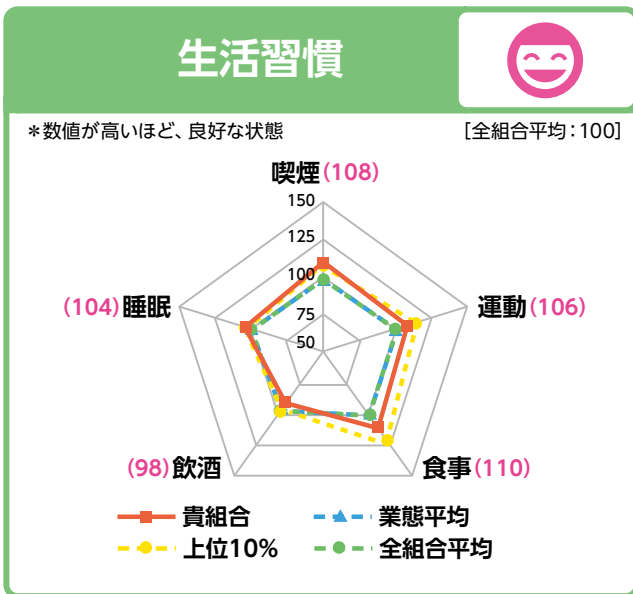


(注)【本レポートにおけるデータ対象】

- ・医療費:全加入者/特定健診(健康状況・生活習慣):40歳~74歳。
- ・健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合データを非表示。
- ・合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合算して表示。

貴健保組合の生活習慣

【貴組合の生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



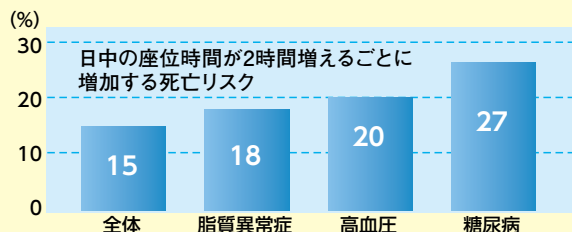
リスク	良好 ←	中央値と 同程度	→ 不良	ランクUP まで*1
喫煙習慣 リスク	😊😊😊	😊😊😊	😞😞😞	最上位 です
運動習慣 リスク	😊😊😊	😊😊😊	😞😞😞	あと 160人
食事習慣 リスク	😊😊😊	😊😊😊	😞😞😞	あと 152人
飲酒習慣 リスク	😊😊😊	😊😊😊	😞😞😞	あと 88人
睡眠習慣 リスク	😊😊😊	😊😊😊	😞😞😞	あと 201人

※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%の平均値を表す。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

参考 座りすぎは死亡リスクが高まる!

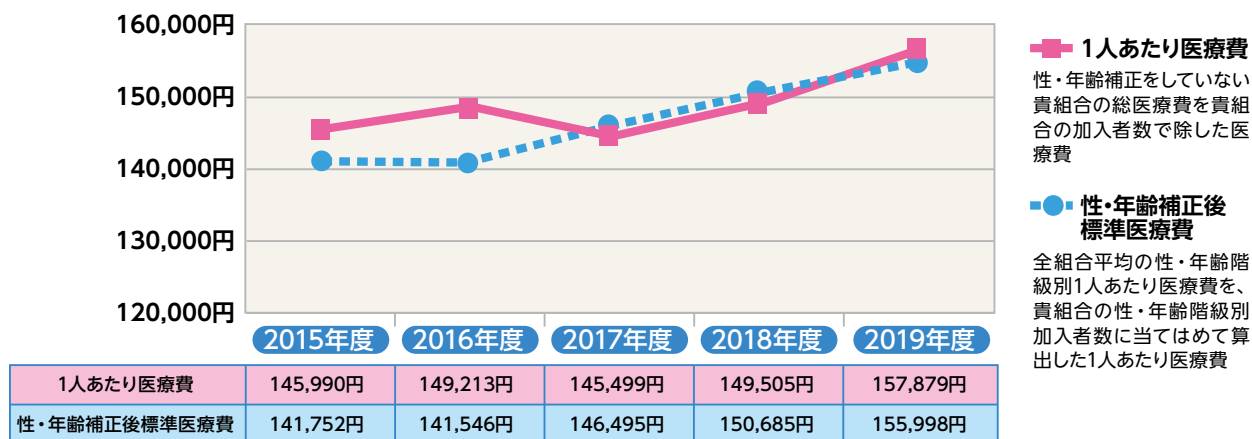
日中の座位時間が2時間増えるごとに死亡リスクが15%高まると言われています。糖尿病の人の場合は27%も高まると言われています。

新型コロナウイルス感染拡大によりテレワークとなっている場合でも、無理せず少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。



出典:京都府立医科大学 Effect of Underlying Cardiometabolic Diseases on the Association Between Sedentary Time and All-Cause Mortality in a Large Japanese Population: A Cohort Analysis Based on the J-MICC Study, スポーツ庁「Withコロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために」

【貴組合の医療費の状況】1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



【貴組合の1人あたり医療費(2019年度)】

貴組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
157,879円	155,998円	1.01

参考:医療費総額(2019年度)

貴組合
4,013百万円

参考:貴組合の男女別・年代別1人あたり医療費(2019年度)

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代~
貴組合	150,644円	167,654円	85,899円	108,958円	154,092円	204,246円	317,608円
業態平均	150,386円	161,483円	80,093円	108,330円	139,209円	213,664円	333,758円
全組合平均	152,833円	158,847円	82,134円	111,867円	141,813円	217,368円	333,391円

2022年度 日帰り人間ドックの利用について

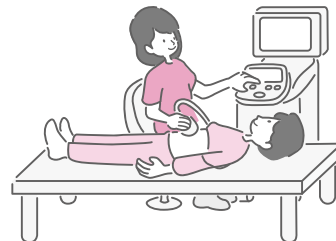
皆様の健康支援の一環として、年度末35歳以上の被保険者および被扶養者の方を対象に、年度に1回の受診に限り、日帰り人間ドックの費用補助をしております。

2022年度につきましても、(一財)日本健康文化振興会に業務委託して実施いたします。

利用申込期間は下記の通りとなりますので、期日になりましたらお手続きをお願いいたします。

2022年度 利用申込期間および受診期間

利用申込期間 (希望受診日の1か月前)	2022年4月1日(金)～2023年1月31日(火)
受診期間	2022年5月1日(日)～2023年2月28日(火)



詳細は、健保ホームページをご確認ください。

なお、健保ホームページ「2022年度 日帰り人間ドック」は4月1日から掲載予定です。

データヘルス計画

健康保険組合は事業主(会社)と協働して健康づくりを応援します!

被保険者の「メタボ領域流入抑制」と「重症化予防」に向けてアドバイスシートを送付いたします

データヘルス計画の一環として、健康に対する気づきを促し、生活習慣を見直すことを目的とした保健事業「メタボ予測分析(メタボ領域流入抑制)」と「非メタボ(重症化予防)対策」を事業主(会社)と連携して実施しております。

今年度も、被保険者の方を対象に、過去3年間の健診結果(会社の定期健康診断や人間ドックの特定健診結果)から、今後メタボになる可能性の高い予備群の方と血圧・血糖・脂質が基準値以上の重症化リスクのある方に、生活習慣改善に向けた専門職の的確なアドバイスを記載した「アドバイスシート」を送付します。

アドバイスシートは、2月中旬より事業主(会社)経由で個人宛てに送付されますので、受け取られた方は、次回の健診に向けて今一度ご自身の生活習慣を振り返り、アドバイスを参考に改善に向けたアクションを取るようにしましょう。

令和2年度 訪問健康相談実績報告

令和2年度の訪問健康相談は、新型コロナウイルス感染予防のため、例年の訪問相談から電話相談に切り替えて実施しました。173名の方に参加いただき、内159名の方には振り返り相談にも参加いただきました。ご活用いただきありがとうございます。

コロナ禍の受診控えのためか『健康診断』を受診されていない方が多くいらっしゃいましたが、毎年の健康診断はとても重要です。ご自身でも気付けない身体の変化を知るきっかけになります。電話相談に参加いただいた方には健康診断の受診をお勧めしました。ご自身のためにも毎年の健康診断の受診をお願いします。また、健康診断の結果で数値が高く、要検査となっている方は医療機関で相談をされることもお勧めします。

今回当事業に参加いただいた方には生活習慣改善や服薬についてのアドバイスをしました。生活習慣が改善されたことで適正体重になった方、服薬されている薬を適切に服薬できるようになった方等、多くの方に改善が見られました。今後も今回のアドバイスを継続いただくようお願いいたします。

今後も皆さまの健康習慣や医療等に関して幅広い相談を受けてまいりますので、不安や悩みの解消、健康習慣の定着化等に当事業をぜひお役立ていただきますようお願いいたします。



『けんぽ共同健診(特定健診・主婦健診)』についてのお知らせ

2021年度のけんぽ共同健診(特定健診・主婦健診)の申込・受診期限が近づいておりますが、お申込みはお済みですか？

未申込者の方は、お手元の「けんぽ共同健診」案内をご確認のうえ、お早めに申込・受診をお願い致します。ご自分のため、また、ご家族のためにも、一年に一度は必ず健診を受けましょう！

健診実施方法 ※どちらか選択	申込期限	受診期限
巡回健診	会場によって締切日が異なります	2022年2月28日(月)
施設健診	2022年2月14日(月)	



ご注意ください!!

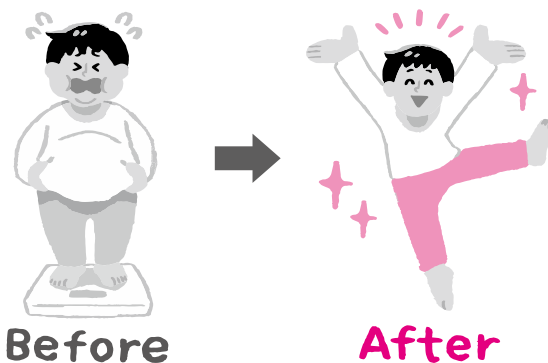
ご希望により人間ドックを受診された方、あるいは受診を予定されている方は、この「けんぽ共同健診」のお申込みはできません。重複受診された場合は、後日、当健康保険組合補助金額の返還請求をさせていただきます。

令和2年度 特定健診・特定保健指導報告

40歳以上の方を対象にメタボリックシンドロームの予防と改善を目的とした「特定健診・特定保健指導」を実施しております。

令和2年度の特定健診・特定保健指導の国への実績報告(※)が昨年10月28日に完了いたしましたのでご報告いたします。

(※)平成20年度より各保険者に特定健診・特定保健指導の実績報告が義務付けられています。



1. 特定健診

		28年度	29年度	30年度	1年度	2年度	
対象者数	被保険者	9,548	9,621	8,480	8,702	8,837	
	任意継続被保険者および被扶養者	4,554	4,439	3,745	3,737	3,704	
	合計	14,102	14,060	12,225	12,439	12,541	
受診者数	被保険者	9,237	9,316	8,251	8,480	8,497	
	任意継続被保険者および被扶養者	2,688	2,686	2,332	2,333	2,058	
	合計	11,925	12,002	10,583	10,813	10,555	
受診率(%)	被保険者	96.7	96.8	97.3	97.4	96.2	
		目標	(95.8)	(96.0)	(96.6)	(97.1)	(97.5)
	任意継続被保険者および被扶養者	59.0	60.5	62.3	62.4	55.6	
		目標	(59.5)	(60.4)	(60.9)	(61.2)	(61.5)
	合計	84.6	85.4	86.6	86.9	84.2	
	目標	(83.5)	(84.0)	(85.7)	(86.1)	(86.5)	

2. 特定保健指導

		28年度	29年度	30年度	1年度	2年度
対象者数	動機付け支援	953	897	826	870	857
	積極的支援	1,133	1,124	1,034	1,064	1,226
	合計	2,086	2,021	1,860	1,934	2,083
実施者数	動機付け支援	523	448	451	465	321
	積極的支援	498	443	473	483	424
	合計	1,021	891	924	948	745
実施率(%)		48.9	44.1	49.7	49.0	35.8
	目標	(47.5)	(48.0)	(50.5)	(51.0)	(51.5)

(注)目標値は、当健保の「データヘルス計画」

冬の風邪予防

食生活・腸内環境を改善して免疫力を高めよう

監修●白澤抗加齢医学研究所所長 お茶の水健康長寿クリニック院長 白澤 卓二

お正月明けは、年末年始の不規則な生活や暴飲暴食で胃腸が弱っている時期です。そして、食生活の乱れや腸内環境の悪化が、免疫力の低下につながり、風邪をひきやすくなることをご存じですか？
そこで、今回は、食生活・腸内環境を整えて、風邪を予防する方法をご紹介します。



免疫とは？

「免疫」とは、体内に侵入した細菌やウイルス等の異物を体外へ排除する、人間の体に備わったシステムのことです。免疫システムが適切に働くことで、風邪などの感染症にかかりにくくなります。免疫力は20歳ぐらいをピークに少しずつ低下していくので、免疫力の維持・アップを意識した生活を心掛けることが大切です。
免疫力には、食事や運動、睡眠、ストレスなど生活習慣が深く関わっています。

免疫力を正常に保つ食生活

● バランスのよい食事を心掛ける

食べ過ぎに気をつけ、炭水化物（玄米・全粒粉・穀物等）、たんぱく質（魚・肉・豆類）、野菜・果物などをバランスよくとりましょう。



青魚はEPA・DHAが豊富

たんぱく質は免疫細胞を作るもと、なお、EPA・DHAなどのオメガ3脂肪酸には、血流をよくするほか、自然免疫の過剰な反応にブレーキをかける効果があります。

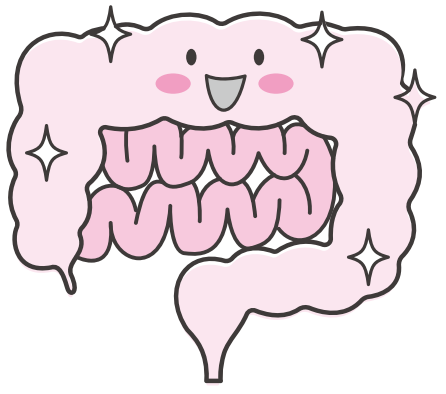


ビタミン・ミネラルは皮膚や粘膜を健康に保ち、防御バリアを丈夫にするのに役立ちます。

● 腸内環境を整える

免疫機能は全身に存在していますが、特に腸内に集中しているといわれています。呼吸や飲食をする際に、口からは様々な細菌やウイルスが侵入してきます。そして、これらの病原体は消化管を通過して腸内に運ばれ、腸内の粘膜から体内に侵入しようとするのです。腸は体の内側にある臓器ですが、体の外側にあるのと同じくらいこれらの外敵にさらされる機会が多い場所といえます。そのため、外敵をいち早く察知して体から排除するために、免疫に関わる細胞の6割以上が腸に集中して存在していると考えられています。

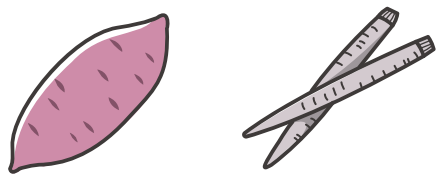
腸内環境を決定するのは、腸内細菌のバランスです。腸内環境が良くないと、免疫機能がうまく働かず、細菌やウイルスが体内に入ってきたときに、防ぐことができません。



●腸内環境を整える食事

腸内環境を整えるために、次のような食品を意識してとりましょう。

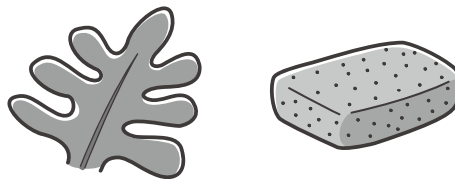
不溶性食物繊維



腸内で水分を吸収して膨らむため、便のカサが増えて排便が促されます。有害物質を体外へ排出したり、糖質や脂質の吸収を抑制する働きも期待できます。

主な食品は、さつまいもやごぼう、きのこ類、大豆、玄米などです。

水溶性食物繊維



腸内細菌のエサになって善玉菌を増やすことで、腸内環境を整えます。コレステロールや糖の吸収を抑制する働きも期待できます。

主な食品は、海藻やこんにゃく、きのこ類、キウイなどの果物です。

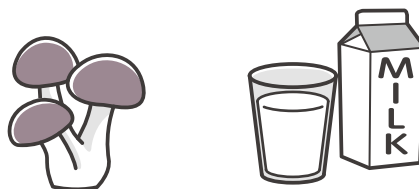
プロバイオティクス



乳酸菌、納豆菌など体に有益な働きをする発酵食品のことです。

主な食品は、ヨーグルトやチーズ、みそ、納豆、キムチ、ぬか漬けなどです。

プレバイオティクス



オリゴ糖や水溶性食物繊維など、善玉菌のエサになって増殖を促し、腸内環境を改善する成分や食品のことです。

主な食品は、野菜や果物、海藻、きのこ類のほか、牛乳やはちみつなどです。

●朝食をしっかり食べよう！●

腸内環境を整えるためには、しっかり朝食を食べることも大切です。起きたばかりの時間に食べ物が胃に入ると、大腸が強い収縮運動を始めます。これにより、朝食後に排便が起こりやすくなり、毎朝の排便リズムがでやすくなります。



●腸内環境を整える生活スタイル●

- ①腸内環境を整える食事を心掛ける
- ②朝食をしっかり食べる
- ③朝食後の排便リズムをつくる
- ④水分をしっかり取る
- ⑤運動して腸の動きを刺激する

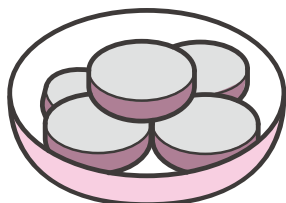


腸内環境改善！カンタンレシピ

● さつまいものはちみつレモン煮

さつまいもをはちみつとレモンで甘酸っぱく煮た一品です。砂糖の代わりにハチみつを使用することで、腸に良いオリゴ糖も摂取できます。

- ①さつまいもを1cm幅の輪切りにし、水にさらして灰汁を抜きます。
- ②鍋に①とハチみつ大さじ1(お好みで)を入れ、中火で煮ます。
- ③レモン汁を少々加え、煮汁がなくなるまで弱火で煮ます。



● こんにゃくキムチ炒め

こんにゃくにキムチの味が染みて美味。おつまみにもおすすめです。食物繊維の多いきのこや野菜をプラスしてもいいでしょう。

- ①こんにゃくを食べやすいサイズで薄くスライスします。
- ②ごま油をひき、塩をふって、こんにゃくを3~4分中火で炒めます。
- ③市販のキムチを加えて炒めます。
- ④仕上げにちぎった海苔をトッピングしてもOK!



ウォーキングをはじめよう!

ウォーキングは、「いつでも」「どこでも」「誰でも」
行うことができる最も手軽な運動です。
楽しいウォーキングの時間を習慣にしませんか?



肥満を防ぐ効果

ウォーキングは、脂肪燃焼効果が高い有酸素運動です。ウォーキングを継続することで内臓脂肪や皮下脂肪が少しずつ減り、腹囲や体重を減らす効果があります。

ストレス解消

気分転換やストレス解消につながります。また、一定の動作をリズムカルに行うことで、自律神経を整える効果が期待できます。

生活習慣病予防

血流を促進する効果や、血圧・血糖値を抑える効果が期待でき、がん・心筋梗塞・脳卒中など生活習慣病の発症リスクを下げるといわれています。

筋力・心肺機能の向上

全身持久力(粘り強さ)や筋力(力強さ)といった体力の維持・向上につながります。また、適度な運動はカルシウムの吸収を高めるため、骨の強化にもつながります。

1日の
目標歩数



男性 9,200歩



女性 8,300歩

※平均歩数(男性:8,202歩、女性:7,282歩)より歩数で1,000歩、歩く時間で10分、歩行距離で700m 程度の増加を目指す。

出典:厚生労働省・健康日本21

歩き方のポイント

視線は遠くに、あごは引く

腕は前後に大きく振る

ひじを軽く曲げて腕を振れば疲れにくく、さらに大きく振れば歩幅は広がります

ひざを伸ばす

ひざを伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地すれば、歩幅が広がります

肩の力を抜く

肩の力を抜くと、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります

背筋を伸ばして胸を張る

腰の回転を意識する

自然と歩幅が広がります。股関節周辺の筋肉が使われるので、運動効果もアップ

しっかりと大地をキック

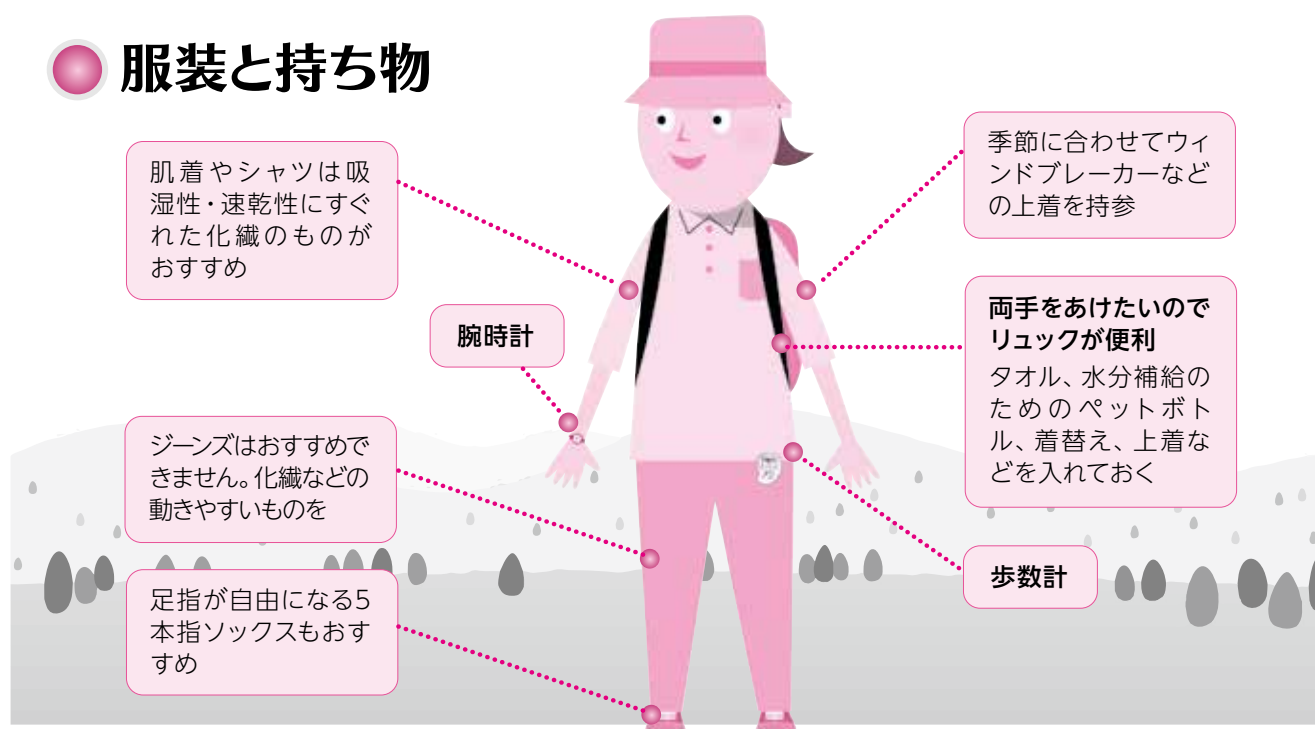
かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりとキック

ウォーキングシューズの選び方

余裕を持って指先を動かせるスポーツシューズがおすすめです。



服装と持ち物



●水分補給を忘れずに！●

喉が渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。水やお茶がおすすめですが、大量に汗をかいたときはスポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。

●適度な脈拍はどれくらい？●

体力を向上させるためには、強さを少しずつ増して、「ややきつい」と感じる強さで運動しましょう。その目安は、1分間に100～110回程度の脈拍数。15秒間の脈を測って、その数×4で計算します。

●準備運動でケガ予防、整理運動で疲れをとる●

ストレッチングで、ももの前・後ろ・内側と、ふくらはぎを伸ばしましょう。ひざの曲げ伸ばしや、からだを前・後ろ・横に倒したり、手首、足首を回すなど、簡単な体操も取り入れましょう。事故（ケガ）防止には、軽い伸脚がおすすめです。



さあ、ウォーキングに出かけよう！
次ページでウォーキングコースを紹介しています





木下沢梅林

高尾梅郷 ©Hachioji City/licensed underCC BY4.0

東京・八王子市

梅香る 高尾梅郷

高尾山の麓、旧甲州街道と溪流に沿う遊歩道に点在する8つの梅林をめぐるコースです。

高尾山の北側、旧甲州街道と小仏川沿いの遊歩道には8つの梅林が点在し「高尾梅郷」と呼ばれています。早春を告げる開花時には合計約10,000本もの梅の木が赤や白、ピンクの花を咲かせます。

高尾梅郷散策のスタートは高尾駅北口。甲州街道へ出て約15分の上栲田橋から小仏

川に沿っての小径が高尾梅林遊歩道。①遊歩道梅林の入り口です。遊歩道を進むと「小仏関所」への案内板があり、いったん遊歩道を離れて旧甲州街道へ出ると小仏関所跡(公園)の②関所梅林に着きます。

街道へ戻り「みどり幼稚園」を右折して中央本線のガードをくぐり坂道を上ると

③荒井梅林に着きます。中央本線の列車と梅林を撮ることができるので撮鉄の方もちらほら。

街道へ戻ってすぐの左側の小仏川に架かる梅郷橋を渡ると④天神梅林です。斜面にある梅林です。菅原道真を祀った高尾天満宮があります。

街道へは戻らず遊歩道を廻り圏央道の高架下の「高尾梅の郷まちの広場」を通り車道へ出て右折。街道へ戻ると⑤湯の花梅林があります。

街道を進み「エスオーエスコどもの村」の看板があり左手に「摺差まちの広場」があ

ります。⑥するさし梅林の入り口です。梅園は普段は閉鎖されていて特別開放の期間のみ開園されています。

街道へ戻りしばらく進み中央本線のガードをくぐって、すぐの二股を右へ。坂道を上って行くと8つの梅林の中で一番大きい⑦木下沢梅林へ到着。ここも特別開放期間のみ開園されています。

街道へ戻り里山風景が色濃くなってきた線路沿いを進むと小規模ながら梅が立ち並んでいます(大下バス停辺り)。

⑧小仏梅林に到着です。

小仏バス停は間近です。

① 遊歩道梅林

小仏川沿いの高尾梅林遊歩道の一角を彩る梅並木。民家の庭先にも梅が咲いています。



② 関所梅林

小仏関所跡(公園)の梅園です。梅まつり期間には野点や琴の演奏などが開催されます。



③ 荒井梅林

高台から見下ろす梅園風景も美しく、また中央本線の列車と梅を撮影できるスポットあり。



4 天神梅林

なだらかな山の斜面にある梅林です。小ぢんまりとした高尾天満宮の社があります。



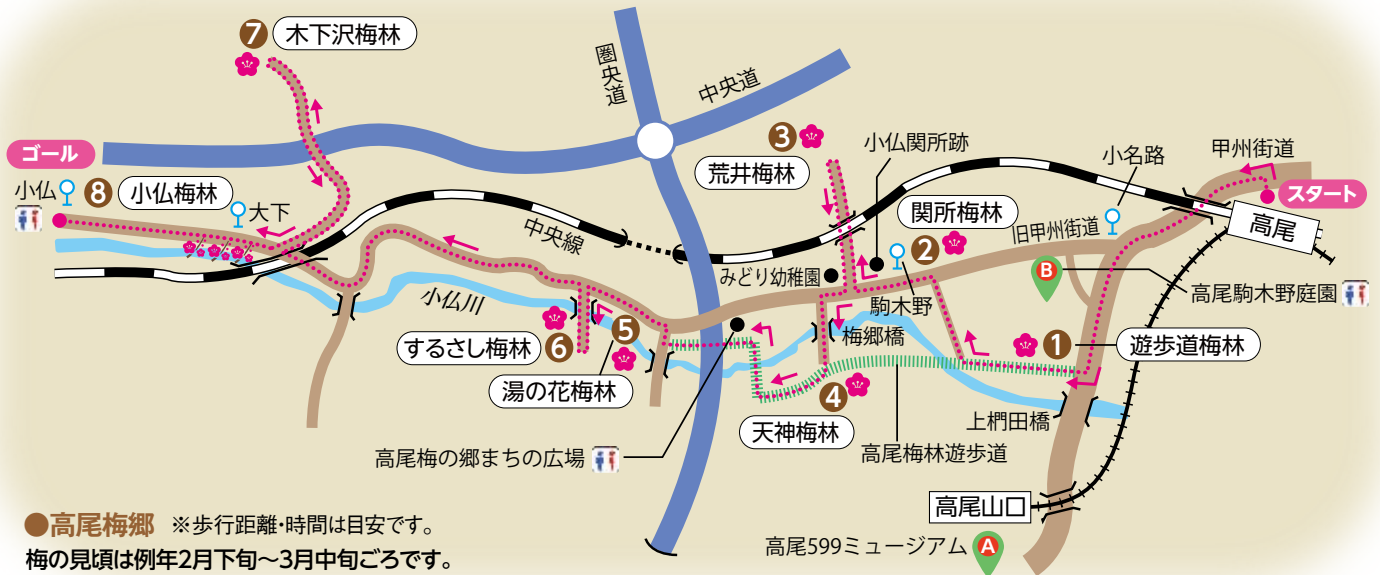
5 湯の花梅林

旧甲州街道沿いの広場にある梅園です。写真は進行方向の反対側から見たところ。



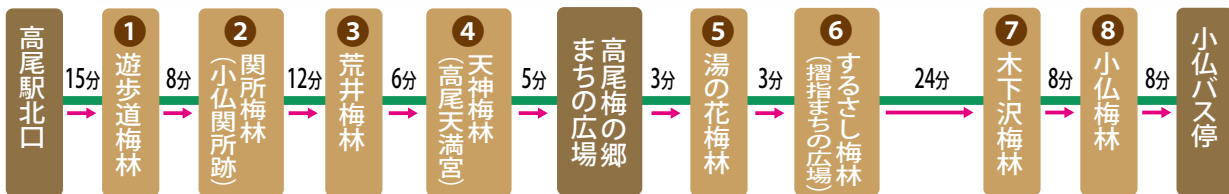
6 するさし梅林

「摺差まの広場」にある梅林です。3月5日(土)～21日(月)のみ特別開放。



●高尾梅郷 ※歩行距離・時間は目安です。
梅の見頃は例年2月下旬～3月中旬ごろです。

距離 約5キロ 所要時間 約1時間30分



7 木下沢梅林

梅園内には遊歩道が整備されています。3月5日(土)～21日(月)のみ特別開放。



8 小仏梅林

小仏バス停近くの街道沿いの梅並木の総称。高尾梅郷の最初の梅林と言われています。



高尾梅郷の散策情報!

梅まつり

令和4年2月26日(土)・27日(日)

木下沢梅林・するさし梅林の特別開放期間

令和4年3月5日(土)～21日(月)

詳細は八王子市のホームページをご覧ください。

お立ち寄りスポット

A 高尾599ミュージアム

高尾山の自然や歴史、生態系などを楽しく学べます。

- 開館時間 [12～3月] 8:00～16:00 (他は17:00まで)
- 無料/無休 (メンテナンスのための臨時休館有り)
- 交通/京王・高尾山口駅から徒歩約4分

B 高尾駒木野庭園

池泉回遊式庭園や盆栽などがあります。

- 開園時間/ [11～3月] 9:00～16:00 [4～8月] 18:00まで [9～10月] 17:00まで
- 無料/無休 (年末年始を除く)
- 交通/JR・京王 高尾駅から徒歩約15分

取材協力

八王子市役所産業振興部 観光課
TEL.042-620-7378
<https://www.city.hachioji.tokyo.jp>
高尾山マガジン
<https://mttakaaomagazine.com>

アクセス

- 電車
JR中央線/京王線・高尾駅
※帰路小仏バス停から 京王バス・高尾駅北口行き(約20分)

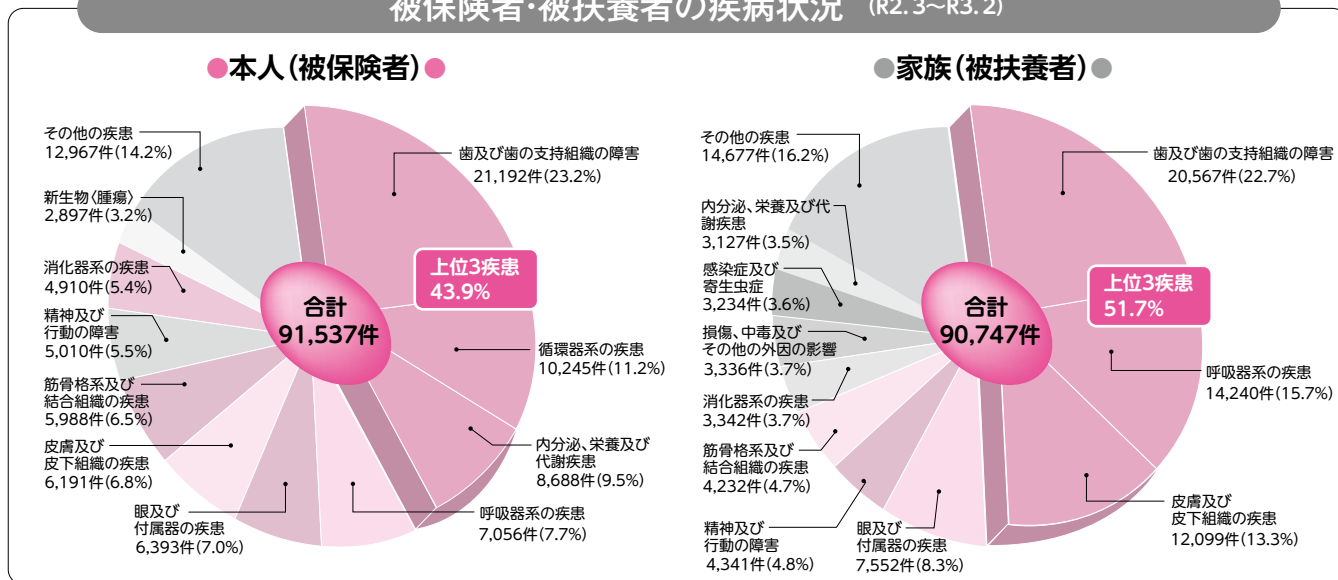


- 新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクの着用をお願いします。
- ウォーキング当日は体温測定をして、熱があるときは控えてください。

令和2年度 被保険者・被扶養者の疾病状況をグラフでみると

令和2年度の当健康保険組合の疾病状況をみると、上位3位は、本人では歯及び歯の支持組織の疾患、循環器系の疾患、内分泌・栄養及び代謝疾患、家族は、歯及び歯の支持組織の疾患、呼吸器系の疾患、皮膚及び皮下組織の疾患で、本人、家族ともに昨年より呼吸器系の疾患の順位が下がっています。上位3位の全体に占める割合は、本人では全体の43.9%（令和1年度45.3%）、家族は全体の51.7%（令和1年度54.5%）を占めており、本人、家族ともに昨年より減少しました。また、合計数は本人、家族ともに昨年より大幅に減少しています。

被保険者・被扶養者の疾病状況 (R2.3~R3.2)



令和2年度 100万円以上の医療費件数および疾病区分

当健康保険組合で令和2年度中に1ヵ月で100万円を超える医療費は281件あり、令和1年度と比べて11件減少しています。その内容は下表のとおりです。新生物<腫瘍>が106件と昨年に比べて19件増加していますが、呼吸器系の疾患は12件減少となっています。

昨年は800万円~1,000万円以上の医療費件数が2件でしたが、令和2年度は発生していません。

疾病区分	金額と件数		100万円以上		200万円以上		300万円以上		400万円以上		500万円以上		600万円以上		件数計
	本人	家族	本人	家族	本人	家族	本人	家族	本人	家族	本人	家族			
01: 感染症及び寄生虫症	1													1	
02: 新生物(腫瘍)	46	43	3	9			1	1			1		2	106	
03: 血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害		2									1			3	
04: 内分泌、栄養及び代謝疾患		2	1				1							4	
05: 精神及び行動の障害		2												2	
06: 神経系の疾患	2	5		1	1									9	
07: 眼及び付属器の疾患	1													1	
08: 耳及び乳様突起の疾患		2												2	
09: 循環器系の疾患	28	7	10	1	3									49	
10: 呼吸器系の疾患	2	1												3	
11: 消化器系の疾患	6	1	1											8	
12: 皮膚及び皮下組織の疾患														0	
13: 筋骨格系及び結合組織の疾患	5	7	4	2	1	1								20	
14: 腎尿路生殖器系の疾患	1													1	
15: 妊娠、分娩及び産じょく	3	2												5	
16: 周産期に発生した病態		15		6		1			2					24	
17: 先天奇形、変形及び染色体異常	7	10		1		4			2		1			25	
18: 症状所見等で他に分類されないもの	1													1	
19: 損傷、中毒及びその他の外因の影響	11	5			1									17	
合計	114	104	19	20	6	8	1	4	1	2	2	0		281	

●監修●
長野 茂
(日常ながら運動推進協会代表)

デスクワークでこりやすい 首・肩とお尻のストレッチ

Stretch
1

首・肩の ストレッチ

●左右各 10 秒●

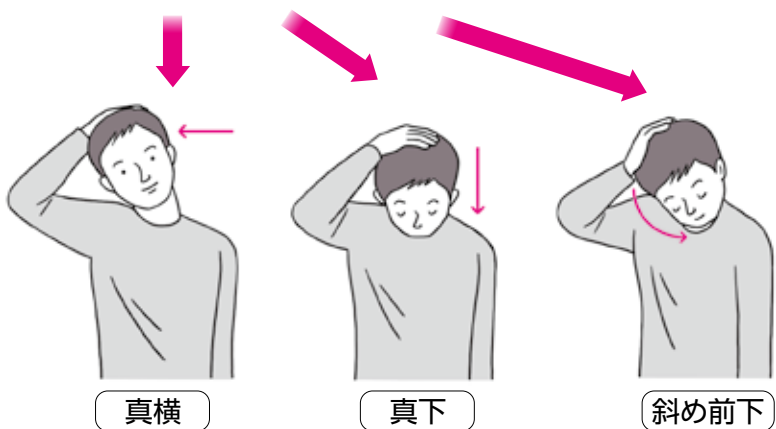
PC ワークやスマホ操作が長時間続くと、首・肩周りの筋肉が緊張し血流が滞り、こりやすくなります。このストレッチは首・肩こりの改善や予防効果があります。

POINT

首はデリケートな部位なので、手で強く押さず、ゆっくり倒していきましょう。



片方の手を頭に寄せ、首を真横、真下、斜め前下にゆっくり倒します。方向を変えることで、首・肩全体をほぐしていきます。左右の手を入れ替えて同様に。



真横

真下

斜め前下

Stretch
2

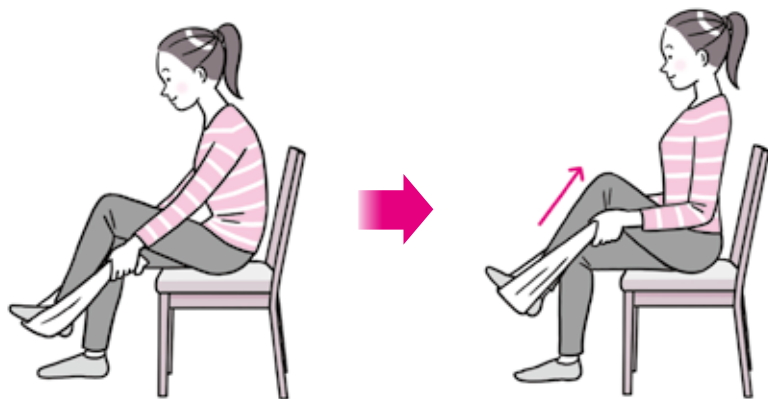
お尻の ストレッチ

●左右各 2 回●

座り続けのお尻をほぐすことで腰の負担が軽くなり、腰痛の予防になります。また股関節が柔らかくなると、しっかり力強く歩くことができます。

POINT

しっかり安定したイスに座り、背中が丸まらないように注意して行いましょう。痛みが出たら中止します。



①椅子に座って、片足にタオルを引っ掛けます。

②まずは、タオルをかけたまま自力で脚を上げていきます。

もう上がらないくらいになったら、タオルを引っ張り膝をもう少しだけ引き上げます。

③腿の後ろやお尻が伸びていることを確認し、その状態で約10秒止めてストレッチします。



家庭用常備薬等 補助幹旋のお知らせ

被保険者ならびにご家族の皆様の健康保持・増進のため、家庭用常備薬等の補助幹旋を実施(年2回)しております。

📦 ご購入の際には健保から**500円補助**します。
(申込期間中に被保険者1回限り)

📦 お申込方法(下記3つのいずれか)

Web <https://shop.sukoyaka.life/shop/k/yokogawa/>にアクセス
(IDとパスワードの入力が必要となります。お手元に保険証をご用意ください)

FAX } 本誌に差込の申込書にて、FAXもしくは郵送
郵送 } ※申込書は健保ホームページからも印刷可能

📦 申込締切日：**令和4年3月31日(木)** ※締切後の受付はできません。

📦 申込商品の合計額が1,000円以上の場合は送料無料で。



健保より
500円
補助します!



けんぽだより 表紙写真 我が家のペット自慢

賞品を
差し上げます!
お気軽に
ご応募ください!

応募
規定

- ①表紙写真…スナップ写真数点。家族団らん、風景、思い出の写真など
- ②ペット自慢…スナップ写真数点とプロフィール、コメント
※会社名(職場)、氏名、電話番号を明記のうえ送付をお願いします。(写真の裏にも記入してください。CD・DVDの場合はラベルを貼って記入してください)

送り先

〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32
横河電機健康保険組合 担当：武田、衣川

ロケーション M76-2

賞品 採用の方へ粗品贈呈

発表 けんぽだよりNo.139掲載

締切 2022年3月4日(金)



家族旅行、
家族団らん
風景などの写真

募集!



おすすめ
Healthy
Cooking

鶏だんごのおかず味噌汁

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!



撮影：今別府敏行 / 料理：料理研究家・栄養士 今別府靖子

COOKING
DATA

●エネルギー1人あたり…158kcal ●塩分1人あたり…1.7g
●調理時間…20分

●材料(2人分)

鶏むねひき肉……………100g	しめじ……………50g(約1/4株)
酒……………小さじ1	まいたけ……………50g(約1/2株)
塩……………ひとつまみ	キャベツ……………1枚
すりおろししょうが(チューブ可)…小さじ1	にんじん……………1/4本
片栗粉……………小さじ2	だし汁……………500ml
生しいたけ……………1個	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。
- 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。
- ④②の野菜ときこのこを加え、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。

●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グルカンには、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。