

けんぽだより

横河電機健康保険組合

2023
夏
No.143

ご家庭にお持ち帰りください



CONTENTS

令和4年度 決算報告.....2	「介護・健康教室」のご案内.....9
2022年度版健康スコアリングレポートのご紹介.....4	「あなたの薬箱」知っておきたい秋の花粉症.....10
「特定保健指導」を受けて生活習慣を改善しましょう.....6	お悩み解消! 1分ストレッチ(腰痛解消).....11
けんぽ共同健診のお申込みはお済みですか?.....7	秋のウォーキングイベントのお知らせ.....12
チャレンジウォーキング実施のご案内.....8	加入事業所の動き.....12
糖尿病性腎症重症化予防のため「尿検査キット」を送付しています.....9	おすすめ Healthy Cooking.....12
令和5年度「健康相談事業」のご案内.....9	

<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。

決算報告

令和4年度決算が、去る6月16日の令和5年度 第1回組合会において可決承認され、監督官庁への届出が済みましたので、その概要をお知らせします。

昨年10月に健保連が令和3年度決算見込みの概要を発表しましたが、それによると全国の健保組合の経常収支は、8年ぶりに赤字に転じ825億円の赤字決算となりました。経常収入は、前年度比1%増とコロナ禍で健康保険組合の標準報酬や保険料収入が伸びなやみました。一方経常支出は、高齢者への拠出金が増加し、令和2年度のコロナ禍による受診控えの戻りを含め、保険給付費が急増しました。赤字組合は前年度に比べ282組合増加し、全体の53.5%を占める740組合に上昇しました。健康保険組合を取り巻く環境はますます厳しさを増しています。

令和4年度の当健康保険組合は、保険料率を据え置き、約84百万円の経常赤字予算で健保運営をしてまいりましたが、予算に対する報酬増により保険料収入が約121百万円増となったこと、支出では、コロナ禍での受診控えの戻りの影響があったものの、実質保険料率は76.52%、約118百万円の経常黒字で終わることができました。

令和4年度も当健康保険組合は、保険者機能を発揮して、引き続きコロナウイルス対応を取りつつ、健保独自の保健事業を積極的に展開しました。データヘルス計画として実施した、

メタボ予備群のメタボ流入抑制や非メタボの重症化予防では、健診結果数値の悪い方を対象に健診結果とそれに対する専門職によるアドバイスを記載したアドバイスシートを送ることで健康に対する気づきを促すと共に相談窓口を設置し、生活習慣を見直す支援をするという取り組みを事業主と協働で実施してまいりました。

疾病予防事業では、新規事業として、糖尿病性腎症の発症リスクのある方へ生活習慣改善に向けたプログラムを提供し、重症化を予防する取り組みをしてまいりました。また、特定健診・特定保健指導の受診率・実施率の向上に向けた取り組みや人間ドック、配偶者健診やがん検診も継続して実施してまいりました。さらに専門職による健康相談事業では、健康管理や生活習慣、適正な医療機関のかかり方まで広範囲なアドバイスをしてきました。「セルフメディケーション」の考えに基づくセミナー開催や家庭用常備薬の補助斡旋、健康応援サイト「KENPOS」を利用したチャレンジウォーキングや3年ぶりの開催となったウォーキングイベントなど、加入者皆さまの健康維持・増進にも留意してまいりました。

1 健康保険(一般勘定)

一般勘定の決算状況は以下のとおりです。(単位:千円)

総収入	8,270,650	経常収入	8,078,587
総支出	8,104,506	経常支出	7,960,521
決算残金	166,144	経常収支	118,066

収入

収入総額は、82億7,065万円で、うち、保険料収入が80億5,064万円、前年度比35万円の減少となりました。

支出

支出総額は、81億451万円で、保険給付費と納付金(73億7,082万円)で90.9%を占め、対保険料収入比でも91.6%となり、加入者の健康を守るための保健事業を圧迫しています。

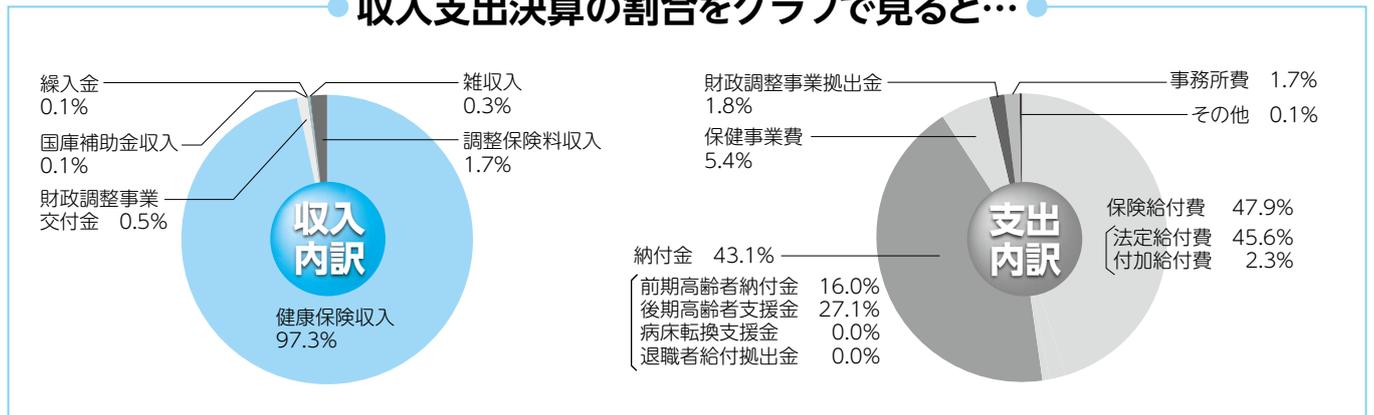
決算残金処分

決算残金の1億6,614万円の処分は以下のようになっています。

準備金への積立	0円
別途積立金への積立	1億6,596万円
財政調整事業繰越金	18万円

- 準備金：健康保険法施行令で定められた基準まで毎年度積立てる法定準備金。保険給付費や拠出金の支払いに不測を生じた際に使用します。
- 財政調整事業繰越金：決算年度に収納した調整保険料で、翌年度に支払いが生じる金額を繰り越す為の処置。

収入支出決算の割合をグラフで見ると…



令和4年度 収入支出決算

収入

(単位:千円)

科 目	令和3年度	令和4年度
健康保険料収入	8,050,987	8,050,642
調整保険料収入	139,958	144,167
繰 入 金	1,580	12,208
国庫補助金収入	10,983	6,283
財政調整事業交付金	81,721	42,210
雑 収 入	13,255	15,140
収 入 合 計	8,298,484	8,270,650

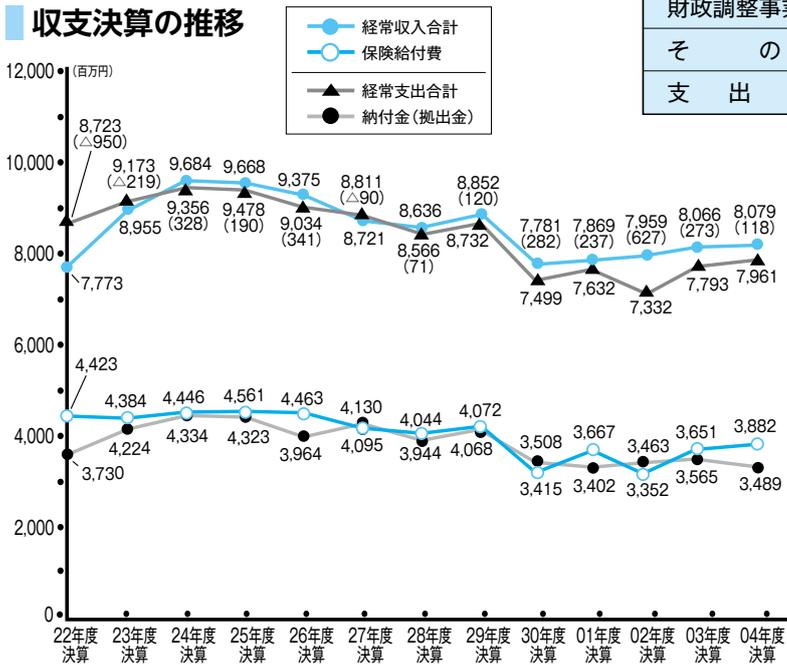
支出

(単位:千円)

科 目	令和3年度	令和4年度
事 務 費	138,967	141,622
保険給付費	3,496,154	3,694,602
付加給付費	155,007	186,908
納付金		
前期高齢者納付金	1,413,153	1,293,683
後期高齢者支援金	2,152,105	2,195,556
病床転換支援金	5	5
退職者給付拠出金	71	65
保健事業費	430,808	438,548
財政調整事業拠出金	139,864	143,979
そ の 他	6,597	9,538
支 出 合 計	7,932,731	8,104,506

決算残金
1億6,614万円

収支決算の推移



健康保険料率負担割合

事業主	被保険者	合計
47.5	31.5	79.0
1000	1000	1000

被保険者数と標準報酬月額

	令和3年度	令和4年度
被 保 険 者 数 (人)	13,026	13,033
平均標準報酬月額 (円)	474,741	476,553

2 介護保険(介護勘定)

(単位:千円)

介護勘定の決算状況は右表のとおりです。

総 収 入	1,422,031
総 支 出	1,345,011
決算残金	77,020

収入

収入は、事業主および介護保険第2号被保険者と特定被保険者のみなさんからの介護保険料です。

支出

国からの介護納付金通知額は13億4,499万円で、支出に占める割合はほぼ100%でした。

介護勘定では、事業主および介護保険の被保険者のみなさんから介護保険料を徴収し、介護納付金として社会保険診療報酬支払基金に納付します。

支払基金に集まった納付金は、介護保険の保険者である各市町村に介護交付金として交付されます。

決算残金処分

今年度の決算残金の7,702万円全額を繰越金とします。

収入

科 目	決算額(千円)	内訳(%)
介護保険収入	1,322,031	93.0%
繰越金	0	0.0%
繰入金	100,000	7.0%
雑収入	0	0.0%
計	1,422,031	100.0%

支出

科 目	決算額(千円)	内訳(%)
介護納付金	1,344,987	100.0%
還付金	24	0.0%
計	1,345,011	100.0%

介護保険料率負担割合

事業主	被保険者	合計
8.25	8.25	16.5
1000	1000	1000

横河電機健康保険組合の2022年度版(2021年度実績分)

「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。

貴健保組合の予防・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

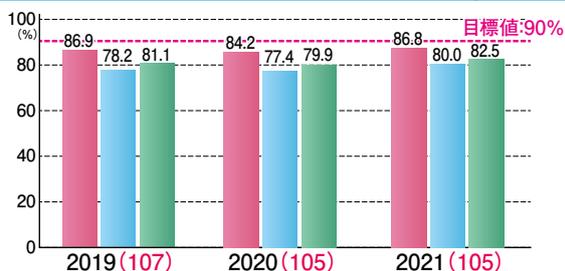


単一組合順位 302位/1,127組合

全組合順位 349位/1,380組合

特定健診の実施率

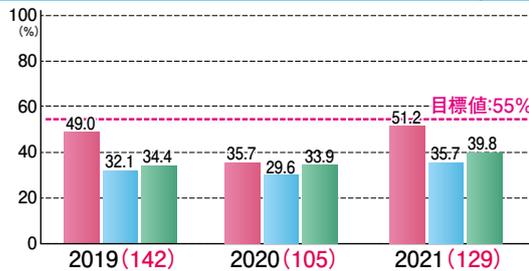
1ランクUPまで*1 あと308人



特定健診の実施率	2019	2020	2021
貴組合	86.9% 292位/1,114組合	84.2% 357位/1,126組合	86.8% 374位/1,127組合
業態平均	78.2%	77.4%	80.0%
単一組合平均	81.1%	79.9%	82.5%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで*1 あと142人



特定保健指導の実施率	2019	2020	2021
貴組合	49.0% 251位/1,113組合	35.7% 441位/1,126組合	51.2% 301位/1,127組合
業態平均	32.1%	29.6%	35.7%
単一組合平均	34.4%	33.9%	39.8%

※ 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

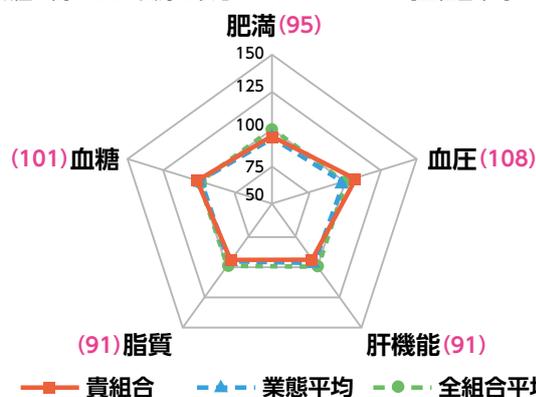
【貴組合の健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況



*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均:100]



全健保組合平均を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。



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	😊	😊	😞

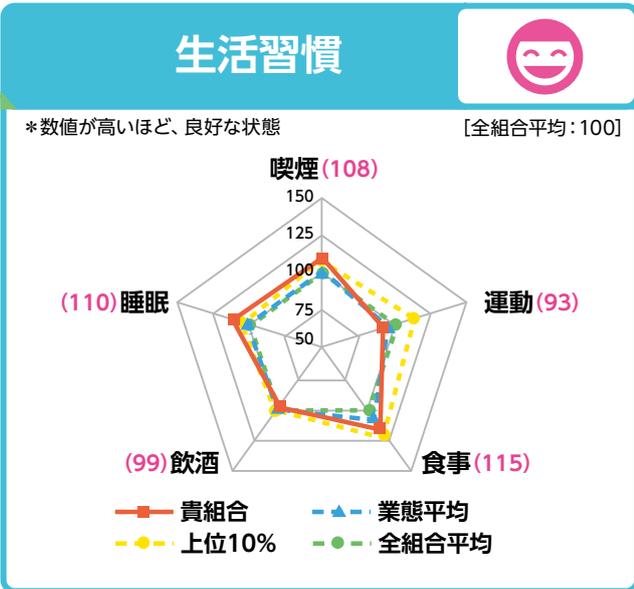
※2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

(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 245人
食事習慣 リスク	😊	😊	😊	😞	😞	最上位 です
飲酒習慣 リスク	😊	😊	😊	😞	😞	あと 140人
睡眠習慣 リスク	😊	😊	😊	😞	😞	最上位 です

※2021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以下の場合は、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】節度ある適度な飲酒で健康な肝臓を!

飲酒習慣とアルコール性肝疾患罹患率との関連性を、被保険者の特定健診情報と電子レセプトから集計したところ、**多量飲酒者割合が高い組合は、アルコール性肝疾患罹患率が相対的に高い傾向がみられます。**

肝臓は沈黙の臓器と呼ばれ、早期発見に向けた定期的な健診受診が重要です。

肝機能を把握し、適切な飲酒習慣を心がけるようにしましょう。

※アルコール性肝疾患については、レセプト上に「アルコール」が記録されている肝臓がん、肝不全、肝硬変、肝炎、脂肪肝、肝疾患、肝障害、肝機能障害と定義

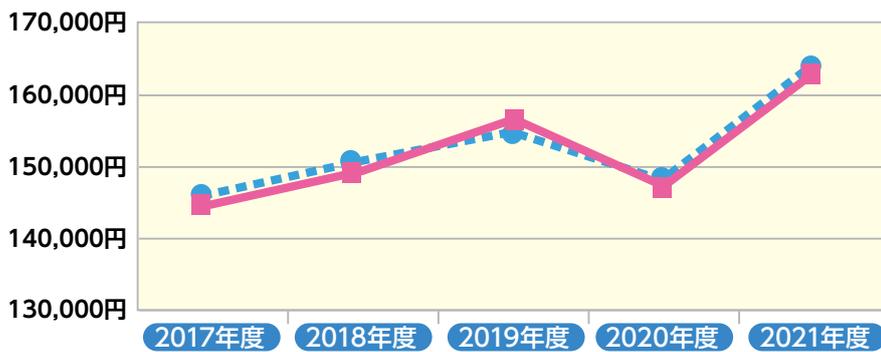
※多量飲酒者割合は、飲酒状況に関する質問票の回答がある者のみを対象に算出

※「多量飲酒者」とは「飲酒頻度が「毎日」で1日あたり飲酒量が2合以上」もしくは「飲酒頻度が「時々」で1日あたり飲酒量が3合以上の者

多量飲酒者割合別 アルコール性肝疾患罹患率(2020年度)



【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



■ 1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない貴組合の総医療費を貴組合の加入者数で除した医療費

● 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、貴組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費

1人あたり医療費	145,499円	149,505円	157,879円	147,474円	163,219円
性・年齢補正後標準医療費	146,495円	150,685円	155,998円	148,892円	164,927円

【貴組合の1人あたり医療費(2021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
163,219円	164,927円	0.99

参考:医療費総額(2021年度)

貴組合
4,114百万円

参考: 貴組合の男女別・年代別1人あたり医療費(2021年度)

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
貴組合	159,755円	168,009円	100,525円	113,861円	160,735円	215,193円	293,374円
業態平均	155,433円	166,545円	87,606円	112,538円	143,251円	215,415円	325,764円
全組合平均	159,880円	166,873円	91,685円	118,845円	148,808円	221,475円	333,034円

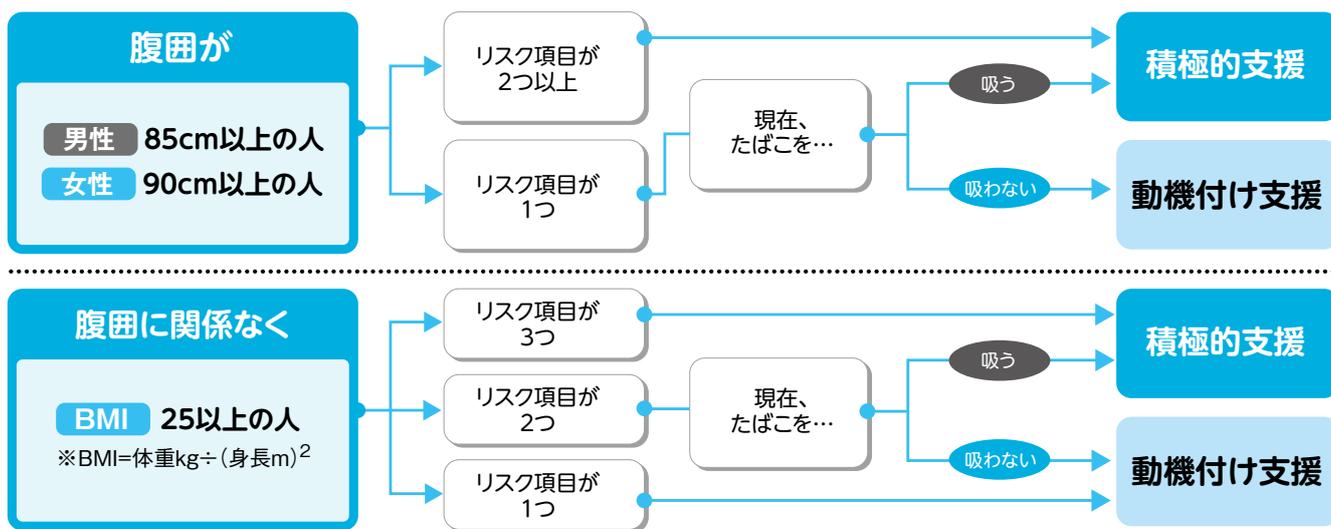


『特定保健指導』を受けて 生活習慣を改善しましょう



どんな人が特定保健指導の対象者になるの？ (特定保健指導のレベル判定)

血糖・脂質・血圧など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なるとメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)になりやすくなります。リスクの数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられます。



リスク項目をカウント

- 血糖(空腹時血糖100mg/dl以上 または ヘモグロビンA1c<HbA1c>5.6%以上)
- 脂質(中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満)
- 血圧(収縮期130mmHg以上 または 拡張期85mmHg以上)

※リスク項目について服薬中の場合は、特定保健指導の対象にはなりません。

※メタボリックシンドローム判定が「非該当」の方でも、特定保健指導の対象者になる場合があります。血糖の判定基準値が特定保健指導レベル判定とメタボリックシンドローム判定で異なるためです。

※該当者全員に保健指導が実施されるわけではありません。健保組合の特定保健指導実施計画に基づき実施いたします。

特定保健指導 (動機付け支援・積極的支援) って何をするの？

保健師等の 専門家による 個別面談



一人ひとりに合った生活習慣改善のための実施可能な目標と3ヵ月間の取り組みを専門家と一緒に考えます。

被保険者

各会社からのご案内により、スマホやパソコンを利用したWEB面談を就業時間内に実施します。

被扶養者

スマホやパソコンでWEB面談を中心に実施します。ご案内はご自宅に郵送、またはメール・電話でご連絡します。

継続支援

3ヵ月間の
チャレンジ!



動機付け支援

目標の継続のために保健師等の専門家がメール・アプリ等で1~2回支援します。

積極的支援

保健師等の専門家が月2回のメール・アプリ等で目標達成を継続的に支援します。

3ヵ月後の 評価



健康状態や生活習慣の改善成果を確認します。

※2年連続して積極的支援に該当した方のうち、今年度の結果が前年と比較して改善されている場合には、支援内容が動機付け支援となる場合があります。(体重・腹囲の数値改善など一定の要件を満たした方のみ)

※65歳以上の方が積極的支援に該当した場合、動機付け支援となります。

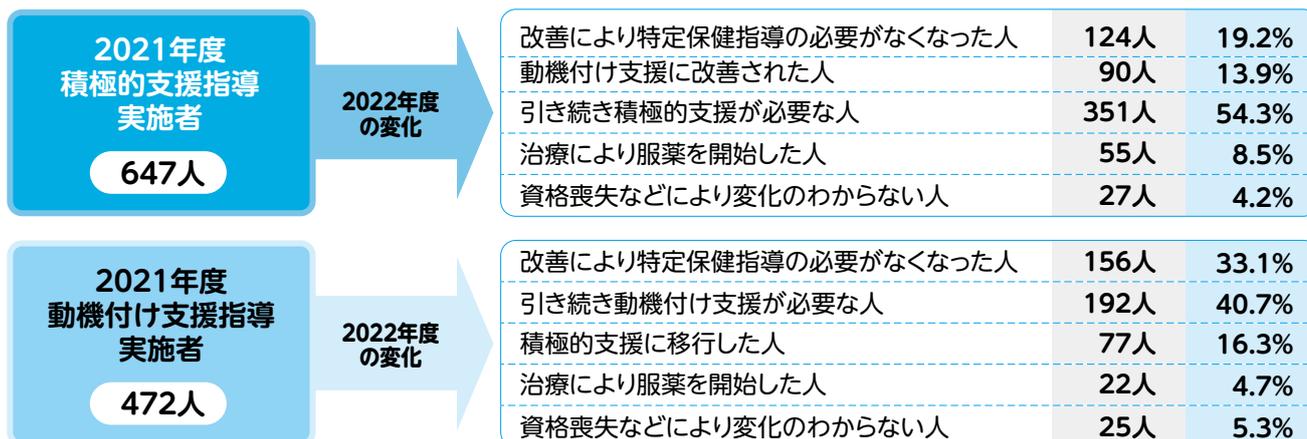
40歳～74歳までの被保険者・被扶養者に実施するメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診断「特定健診」の結果※1から、生活習慣病の発生リスクが高く、生活習慣の改善によりメタボリックシンドロームの予防効果が期待できる人を対象に「特定保健指導」を実施します。

メタボリックシンドロームを放っておくと、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳梗塞、脳出血などの命にかかわる病気を引き起こします。案内がお手元に届きましたら必ず受けるようにしましょう。

※1 被保険者は、会社の定期健康診断や人間ドックの特定健診項目の結果。被扶養者は、けんぽ共同健診、人間ドック、またはパート先等で受診した事業主健診(健保組合に健診結果をご提出いただいた場合)の特定健診項目の結果。

特定保健指導を受けた人の健診結果はどうだったの？

2022年度の特定健診結果を見ると、指導レベルの変化は次のようになりました。



2021年度に特定保健指導を受けた1,119人のうち、280人(25.0%)の方がメタボリックシンドロームの脱却に成功しました。動機付け支援に改善された人も含めると370人(33.1%)の方が、改善の効果を示す結果となりました。

引き続き特定保健指導が必要な方も、生活習慣改善の意識が高まり、体重の減少や各検査数値に良い結果がみられています。

けんぽ共同健診(特定健診・配偶者健診)のお申込みはお済みですか？

今年度も、「けんぽ共同健診」(特定健診・配偶者健診)を実施しております。

受診対象者は、2023年4月1日時点および受診時点で資格を有する、40歳から74歳までの被扶養者および任意継続被保険者と39歳以下の被扶養者(配偶者のみ)です。

受診対象者には、5月中旬に直接ご自宅へ健診のご案内を郵送しております。まだお申込をされていない方は、お早めにお手続きください。



※ご希望により人間ドックを受診される方は、この「けんぽ共同健診」へのお申込みは出来ません。

※4月2日以降に任意継続被保険者の資格を取得された方へは「けんぽ共同健診案内」は発送しておりませんので、ご希望の方はお手数ですが健保組合までご連絡をお願いいたします。

※パート先等の勤務先で特定健診を受診し、この「けんぽ共同健診」を受診されない40歳以上の方は、特定健診結果のコピーを健保組合までご提出いただくことにより特定健診を受診したこととなりますので、ご提出のご協力をお願いいたします。

ご提出先

〒180-8750 武蔵野市中町2-9-32 横河電機健康保険組合 特定健診 係



チャレンジウォーキング 実施のご案内

今年度も健康応援サイト「KENPOS」の歩数記録を利用したチャレンジウォーキングを実施いたします。「KENPOS」の様々なコンテンツを利用しながら、健康づくりを意識し、運動習慣の定着化を目指して、みんなで楽しくウォーキングをしましょう! 多くの方々のご参加をお待ちしております。

! KENPOSへのご登録が
参加要件となります。

ご登録がお済みでない方は、10月1日(日)までに初回登録をお済ませください。
詳しくは、当健保ホームページの「ウォーキング(KENPOS)」をご覧ください。

参加資格者

- 2023年10月1日時点でKENPOSへご登録済みの
- 被保険者全員(任意継続被保険者は40歳以上)
- 4/1時点で在籍の40歳以上の被扶養者全員と39歳以下の配偶者(けんぽ共同健診の受診対象者)

チャレンジ期間

2023年10月1日(日)～2024年3月31日(日) *6ヵ月(183日間)

チャレンジ目標

1日1万歩を目標に上記の期間内で**180万歩以上**を歩く

申込(登録)締切

2023年10月1日(日)までにKENPOS初回登録を完了

※KENPOSへの初回登録は随時可能となっておりますが、チャレンジウォーキングへの申込(登録)締切については、上記までとなりますのでご注意ください。

申込(登録)方法



目指せ!
180万歩



2023 10						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6ヵ月間
180万歩
以上

2024 3						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

歩数記録方法と歩数計について

KENPOSへログイン後、①②いずれかの方法で「歩数記録」に歩数を入力してください。

- ①KENPOS専用アプリをスマートフォンにダウンロードして歩数を自動で反映させる。
- ②ご自身で用意した歩数計を利用して歩数を手入力する。

※KENPOS専用アプリからの歩数データは、翌朝にKENPOSへ反映されます。歩数データがKENPOSへ反映されているか、こまめにKENPOSへログインしてご確認をお願いいたします。

完歩賞

チャレンジ目標達成者全員に贈呈します。(完歩賞のご案内は5月下旬にご自宅へ発送します)

糖尿病性腎症重症化予防のため 「尿検査(微量アルブミン検査)キット」を送付しています

健康診断等の検査結果から今後「糖尿病性腎症」の発症リスクがある方へ「尿検査(微量アルブミン検査)」の実施をご案内しています。

ご案内が届いた方はこの機会にぜひ、検査を実施されますようお願いいたします。

業務委託先：糖尿病性腎症重症化予防共同会(株式会社サンプリ)

糖尿病による
腎障害を
早期に発見!



検査の目的

糖尿病性腎症の初期は自覚症状がほとんどなく、自分で気づくことが難しいため「尿検査(微量アルブミン検査)」を実施し、尿中に排泄される「微量アルブミン」を測ることで、早期に発見することが可能です。早期に発見し食生活を改善することで、重症化(人工透析への移行)を防いだり進行を遅らせたりすることが可能となります。

微量アルブミン検査とは?

アルブミンは、肝臓でつくられるタンパク質の一種です。「糖尿病性腎症」の早期発見の指標となる尿検査で、尿中に排泄される「アルブミン」を測ります。血液の「アルブミン」とは異なる検査項目で、健康診断では実施していないことがほとんどです。

令和5年度「健康相談事業」のご案内

今年度も保健事業の一環として、55歳以上の被扶養者の疾病重症化・生活習慣病予防のために『健康相談』を実施いたします。この事業は、経験豊富な健康相談員(保健師・看護師などの専門職)が、お電話またはご訪問にて健康管理や生活習慣などについて相談やアドバイスを無料で行うものです。昨年度は184名の方にご参加いただき、内165名の方には2回目の振り返り相談にもご参加いただきました。



今後も皆さまの健康習慣や適正な医療のかかり方など、幅広い相談を受けてまいります。対象になられた方には直接ご案内を送付させていただきますので、健康相談員のサポートで生活習慣を見直す良い機会とご理解いただき、ご利用くださいますようお願いいたします。

対象者	当健保組合からご案内を通知する55~74歳までの被扶養者	実施までの流れ	①『健康相談事業のご案内』をご自宅へ送付
費用	無料		↓
業務委託先	SOMPOヘルスサポート株式会社		②担当の健康相談員から事前にお電話でご都合の良い日時(電話か訪問をご選択)をお約束
			↓
			③健康相談の実施(個々の状況に応じて2回目を実施)

知らずに心配してるより、「介護・健康教室」のご案内

被保険者およびご家族向けに、介護と健康に関する様々な問題をより良く解決していくための「介護・健康教室」を、他の健保組合と共同で実施しております。

ご都合の良い時間にご自宅で視聴できる「オンライン型」教室は、新たなコースも追加されました。また、実技を伴う「集合型(会場参加)」教室も3年ぶりに再開いたしましたので、この機会にぜひご参加ください。皆様のお申込をお待ちしております。

詳しくは、健保ホームページ「介護・健康教室」をご覧ください。



春だけじゃなかった!

知っておきたい秋の花粉症



このような症状が続く方は…
もしかしたら、秋の花粉症かもしれません

花粉症は春だけのものではありません。花粉症と聞くと春のスギ花粉をイメージしがちですが、一年を通して花粉は飛んでいます。花粉症の方の約15%は秋に症状を感じており、スギ花粉症の方は秋の花粉症も発症しやすくなると言われています。

「秋の花粉症」の特徴

「秋の花粉症」は風邪と間違えやすい!?

秋には、ブタクサ、ヨモギなどの花粉が飛散します。秋の花粉の特徴は、春の花粉と比較して粒子が細かく、気管支に花粉が入り込んで咳や喘息のような症状が出る場合があります。

秋になると風邪がはやり始めることもあり、くしゃみや鼻水が出ると「風邪かな?」と思うかもしれませんが、「熱がないのに咳が続く」などの場合は花粉症も疑ってみましょう!

ブタクサ花粉
約18~20 μ m

ヨモギ花粉
約25~28 μ m

スギ花粉
約30~39 μ m

人の髪の毛
約70 μ m

花粉症には早めの対策で、
快適に過ごしましょう!

鼻炎症状がひどくなる前に対策することが肝心です。
「花粉症の症状が出始めたかも?」と思ったら
鼻炎薬で先手を打ちましょう!

＼ 秋の花粉症に効く鼻炎薬も! /

あなたの薬箱でおトクに買うことができます!

point
01

ポイント利用でお得に!

point
02

自分でいつでも買える!

point
03

お薬選びで迷ったら
薬剤師にLINEで相談!

いまく使える
500円分クーポン
クーポンコード (2023年10月未まで)
kpe3n

※ポイントとクーポンの併用、複数のクーポンの同時利用はできません。



いつでもあなたの薬を。

あなたの薬箱

横河電機健康保険組合

(委託先: ホワイトヘルスケア株式会社)

アクセスはQRから!▶



お悩み解消 1分ストレッチ



●運動指導・監修●
健康運動指導士
まえだ あき

1 Minute Stretch

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

腰痛解消

1分ストレッチ



1
イスに浅めに座り、片方の足を反対の足に乗せて、両手でひざを抱え込むようにしてからだに引き寄せます。

座っている姿勢は上半身の重みが腰に集中するため、腰への負担が大きく、腰痛の原因となります。長時間イスに座るときは適度にこのストレッチを行うとよいでしょう。



2
余裕があれば、さらに上体を後ろにひねり、お尻から骨盤まわりの筋肉を伸ばします。反対の足も同様に行いましょう。

30秒キープ
×
左右

ストレッチの
ポイント

背筋をできるだけ伸ばして、股関節の痛みがない範囲で行ってください。



腰 が痛いときでも「できる範囲でからだを動かす」と回復が早くなり、痛みが和らぐことがわかっています。筋肉がこわばったり血流が減少しないよう、在宅ワークの合間などにこのストレッチを行いましょう。ただし、痛みがひどいときは無理をしないでください。また、普段から30分座ったら3分立つようにするなど、腰痛にならないよう心がけることも大切です。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も
CHECK!

\\ 恒例 //

秋のウォーキングイベントのお知らせ

開催日 2023年10月28日(土)

※順延日の設定はありません。

申込開始 9月11日(月)から

当健保ホームページにて

開催場所 国営昭和記念公園(立川市)

秋のウォーキングイベントの開催を予定しております。
日頃の運動不足の解消に、また、家族サービスとしても、
ぜひご参加ください。

※開催内容につきましては、例年の内容と異なる
場合がございます。
中止となる場合もございますので予めご了承ください。



横河電機健康保険組合の加入事業所の動き

■事業所名の変更

「ヤンフェン ユーエス オートモーティブ インテリア システムズ ツー エルエルシー」は、令和5年4月1日付けで「ヤンフェン インターナショナル オートモーティブ テクノロジー ユーエス ツー エルエルシー」へ事業所名が変更されました。

■組合加入事業所数

28事業所(7月末日現在)



鶏ひき肉の ガパオライス

お家で手軽にアジア飯♪ バジルの香りが
食欲をそそる、栄養&スタミナ満点な一皿です



撮影:今別府絳行 / 料理制作: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…649kcal
●塩分1人あたり…1.6g

詳しい
作り方は
こちら!



●材料(2人分)

鶏ひき肉(もも)……………150g	豆板醤……………小さじ1/2
ピーマン……………1個	ナンプラー……………小さじ1
赤パプリカ……………1/4個	オイスターソース…小さじ1
玉ねぎ……………1/4個	砂糖……………小さじ1/2
生バジル……………10g	卵……………2個
にんにく…小1かけ(チューブ可)	サラダ油(目玉焼き用)…大さじ1
しょうが…1/2かけ(チューブ可)	ごま油……………大さじ1
	麦ご飯 ……約300g/米1合+麦30g

●作り方

- ①ピーマン、赤パプリカはヘタと種をとって粗みじん切りにし、玉ねぎ、にんにく、しょうがも粗く刻む。生バジルは手で細かくちぎる。
- ②フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱し、卵を割り入れてふたをしないで焼き、まわりが茶色く固まってきたら取り出す。
- ③フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取ってからごま油を入れ、にんにくとしょうがを中火で炒める。香りが出たら鶏ひき肉を加え、細かくほぐしながら火が通るまで炒める。
- ④③に玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカを加えてさらに炒め、Aを加えて全体を混ぜる。野菜に火が通ったら、生バジルを加えて軽く炒める。
- ⑤お皿に麦ご飯を盛り付け、④のバジル炒めと②の目玉焼きをのせる。

* 鶏ひき肉は、むねを選ぶと、よりあっさり仕上がります。
* 麦ご飯を白米に、鶏ひき肉を豚ひき肉に変えても美味しく作れます。

●料理メモ

鶏ひき肉はからだの修復を促すアミノ酸を多く含むうえ、糖質・脂質をエネルギーに変えるのに役立つビタミンB群も豊富。また、挽いてある分消化吸収しやすいという特徴も。暑さ等で疲れがちな季節の栄養チャージにぴったりな食材です。