

けんぽだより

横河電機健康保険組合

2024



No.144

ご家庭にお持ち帰りください



CONTENTS

松井理事長 年頭のごあいさつ.....2	今年もやってくる!! 花粉症.....7
令和5年度 健康保険組合全国大会開催!.....3	季節のウォーキング
2024年秋の保険証廃止へ向けて準備を進めています...4	「東京都/葛西臨海公園と葛西海浜公園」.....8
「年収の壁」支援強化パッケージの対応について.....5	恒例! 秋のウォーキングイベント開催.....9
2024年度 日帰り人間ドックの利用について.....5	内臓危機一発!! 肝機能.....10
「けんぽ共同健診」受診期限のお知らせ.....5	お悩み解消! 1分ストレッチ(首のこり解消).....11
尿検査(微量アルブミン検査)キットを送付しています...6	ラフォーレ倶楽部からのご案内.....12
令和4年度 特定健診・特定保健指導報告.....6	おすすめ Healthy Cooking.....12

<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

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、厚生労働省が発表した2022年度の概算医療費は前年度比4%増の過去最高の46兆円となりました。新型コロナに伴う受診控えの反動などの影響によるものですが、コロナ禍前の2019年度概算医療費と比べても1.8%増となっています。

そのような中、健保連が発表した2022年度健康保険組合決算見込状況では、経常収支は前年度の847億円の赤字から1365億円の黒字に転じましたが、全体の4割超の559組合は依然赤字に陥っています。黒字は新型コロナウイルス感染拡大に伴う高齢者拠出金の大幅な減少が保険給付費の増加分を相殺した2022年度限りの一時的な特殊要因です。2023年度は拠出金の急増に加え、保険給付費の高い伸びも影響し、3600億円の赤字の見通しで、現役世代の負担軽減へさらなる改革は不可避な状況となっています。

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、ウォーキングイベントに加え、新たに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としての「あなたの薬箱」を開設し、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、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、健康診断等の結果から、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）キット」をお送りし、重症化を予防する保健事業を他の健康保険組合との共同事業として実施しています。腎機能の低下を早期の段階で気づくことができれば、生活改善（減塩）によって回復が見込まれると言われています。ご案内が届いた方は、この機会に是非、検査を実施されますようお願い致します。

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や他の健康保険組合と協働しながら積極的に推進してまいります。新型コロナ、インフルエンザともに感染拡大が懸念されますが、皆さまも基本的な感染対策を引き続き継続し、また、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。

結びに、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6年 元旦



令和5年度

健康保険組合 全国大会開催!

将来世代が希望を
持てる制度へ!
医療DXを推進し、改革実現と
健保組合のさらなる機能強化を



令和5年度の健康保険組合全国大会が10月25日、東京国際フォーラムで「将来世代が希望を持てる制度へ!医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を」をテーマに開催されました。新型コロナウイルスが第5類に引き下げられたことに伴い、来場とリアルタイム配信によるハイブリッド形式は残しつつ、出席者数を3000名規模にするなど、コロナ禍前に近い形式での実施となりました。

大会で決議された内容の要旨と採択された4項目に関してご報告いたします。

我が国では、経済社会に大きな混乱をもたらした新型コロナウイルス感染症が、今年5月に5類感染症に引き下げられ、アフターコロナに向けて踏み出しています。コロナ禍にあった約3年の間、国民の生活や意識は大きく変化し、ICTツールを活用した新たな行動様式も定着する一方で、旧来の慣習や制度に依拠した社会構造そのものの変革も求められています。

国民の安心の拠り所である社会保障制度も例外ではありません。コロナ禍にあつては非常時における病床逼迫やかかりつけ医の不在など、医療提供体制の脆弱性が改めて浮き彫りとなりました。加えて、医療費の伸びはコロナ禍前の水準を大きく上回る状況が続き、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる2025年、高齢化のピークを迎える2040年に向けて医療費の負担が年々増大していきます。出生数の急減による少子化の一層の加速も現実の脅威として明らかであり、このままでは、現役世代の負担はさらに厳しさを増し、極めて重大な難局に直面することが確実です。

今こそ、誰もが安心して医療を受けられる「国民皆保険制度」を維持し、「将来世代が希望を持てる制度」へ、大きく転換しなければなりません。

今年5月に成立した改正法は、現役世代の負担軽減に資する内容が盛り込まれたものの、まだまだ十分とは言えず、後期高齢者の現役並み所得者への公費投入や拠出金負担割合の上限設定など残された課題への対応が急務となります。また、火急の課題である少子化対策は、我が国の最重要課題であればこそ国民の十分な理解のもと国全体で取り組むとともに、その財源対策は国民全体、特に現役世代の納得感を得ることを前提として進めるべきです。

国民が安心して、より良質かつ効率的な医療サービスを受けられる体制を築くためには、医療の質を担保しつつ給付の伸びを抑制し、医療費にかかる負担の軽減を図ることも欠かせません。

特に医療DXは、急速な少子高齢化に直面する我が国において、限られた医療資源の適正化を推進するための重要なツールとなります。まずは、オンライン資格確認システムなどを基盤とした全国医療情報プラットフォームの創設等を確実に進め、医療DXを社会生活に浸透させていかなければなりません。さらに医療DXの推進に不可欠であるマイナンバーカードと保険証の一体化は、現行の保険証では実現できない質の高い医療の提供や医療の効率化に寄与するものであり、健保組合の現場の負荷に配慮しつつ着実に実現すべきです。

我々健保組合は、これまで労使と連携しながら、加入者の働き方やニーズを踏まえた保健事業を実践し、健康づくりや疾病予防など、健康寿命の延伸に貢献してきました。今後も、特定健診・特定保健指導やデータヘルス、コラボヘルスなどの推進、就業者の高齢化や女性の社会進出等の社会情勢の変化に合わせた取り組みにも注力して、これまで以上に優れた保険者機能を発揮し続けていきます。

健保組合が国民の安心と健康の基盤である国民皆保険制度を支え、将来世代につないでいくために、我々は組織の総意をもってここに決議します。

- 一、社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ
- 一、医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保
- 一、安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 一、保険者機能の推進による健保組合の価値向上

2024年秋の保険証廃止へ 向けて準備を進めています

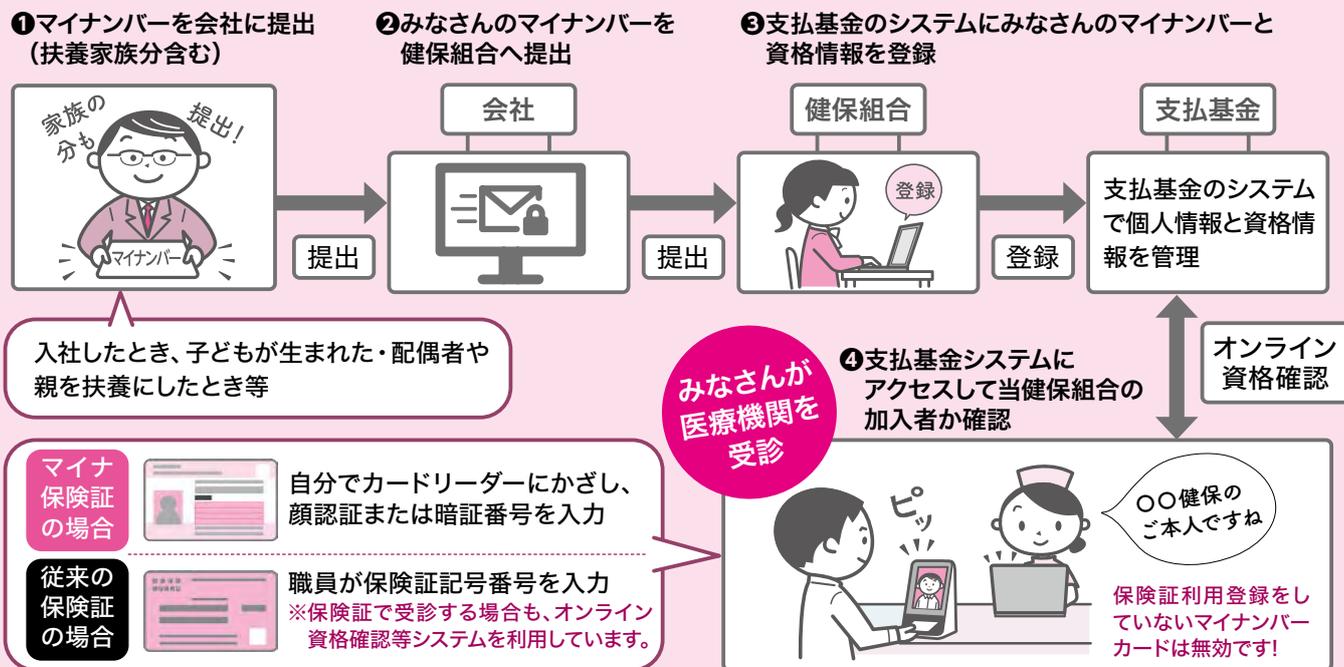


2024年秋の保険証廃止に向け、健康保険組合では皆さんが不安や不便のないよう、保険者としての取り組みを進めております。なお、医療機関では2021年10月よりすでにオンライン資格確認等システムを導入しています。

従来の保険証に代わり、マイナ保険証で受診するにあたりましては、下図オンライン資格確認等のしくみにもあります通り、皆さんからマイナンバーを提出していただく必要があり、会社にマイナンバーを提出していなかったり、届出が遅れたり、番号が誤っていたりすると、医療機関で加入者確認ができません。会社や健康保険組合からマイナンバーの提出を求められた場合は、扶養家族分も含め、速やかに正しいマイナンバーを提出してください。

皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

■オンライン資格確認等システムのしくみ



2024年秋以降は、新規の保険証の交付は行われなくなります。マイナンバーカードを作っていない人は早めにカードを取得してください。また、保険証としての利用登録をされていない人は登録をお願いします。



健康保険証情報が正しく登録されているかは、 マイナポータルで確認できます

マイナポータルにログインし、「注目の情報」の「最新の健康保険証情報の確認」を選択すれば登録されている情報を確認できます(マイナンバーカードを作成している人のみ)。万が一、情報が誤っていた場合は、マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)※、または当健保組合までご連絡ください。

※音声ガイダンスに従って「4から2」の順にお進みください。

マイナポータルの
利用方法は
こちら



※マイナンバーカードとカード作成時に登録した4桁の暗証番号が必要です。

「年収の壁」支援強化パッケージの対応について

厚生労働省は企業の人手不足への対応が急務となる中で、短時間労働者が「年収の壁」を意識せず働くことができる環境づくりを支援するため、当面の対応として支援強化パッケージに取り組みます。このパッケージのうち、「事業主の証明による被扶養者認定の円滑化」の取り扱いについては下記の通りとなります。



健康保険の被扶養者の認定に当たっては、認定対象者の年間収入は130万円未満（60歳以上および障がい者である場合は180万円未満）であること等が要件とされておりますが、**人手不足による労働時間延長等に伴い、一時的に収入が増加し、直近の収入に基づく年収が130万円以上となる場合において、一時的な収入変動である旨を事業主（勤務先）が証明することで、直ちに被扶養者認定を取り消すのではなく、総合的に将来収入の見込みを判断することとしました。**

当健保組合の対応については、詳細をホームページに掲載しておりますのでご覧ください。

なお、この適用はすべての提出書類を確認したうえで総合的に判断いたしますので、上記の証明書をもって必ず認定されるということではありませんのでご注意ください。

2024年度 日帰り人間ドックの利用について

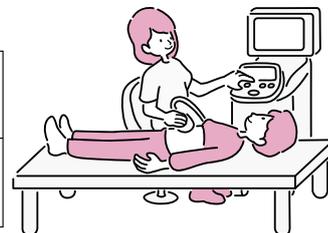
皆様の健康支援の一環として、年度末35歳以上の被保険者および被扶養者の方を対象に、日帰り人間ドックの費用補助（年度に1回）をしております。

2024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。

2024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ヵ月前）	2024年4月1日（月）～2025年1月31日（金）
受診期間	2024年5月1日（水）～2025年2月28日（金）



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「2024年度 日帰り人間ドック」は4月1日から掲載予定です。

『けんぽ共同健診（特定健診・配偶者健診）』受診期限のお知らせ

2023年度のけんぽ共同健診（特定健診・配偶者健診）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	2024年2月29日（木）
施設健診	2024年2月15日（木）	



ご注意ください!!

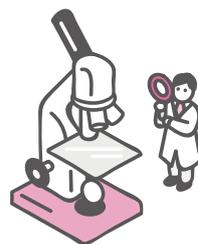
ご希望により人間ドックを受診された方、あるいは受診を予定されている方は、この「けんぽ共同健診」のお申込みはできません。重複受診された場合は、後日、当健康保険組合補助金額の返還請求をさせていただきます。

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。※前回のご案内から1年を経過した方にも送付しています。

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)



糖尿病や高血圧
による腎障害を
早期に発見!

「微量アルブミン検査」とは?

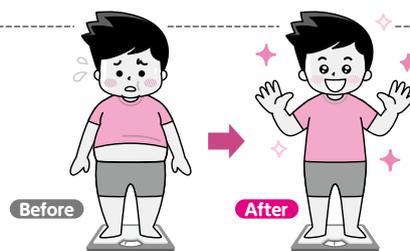
アルブミンは尿たんぱくの主な成分です。糖尿病や高血圧による腎障害などの極めて初期に微量のアルブミンが尿中に排泄されますが、自覚症状がほとんどなく、自分で気付くことは極めて難しいため、尿検査により早期に発見することができます。「尿中微量アルブミン」は血液の「アルブミン」検査とは異なる検査項目で、健康診断では実施していないことがほとんどです。腎機能の低下を早期の段階で気付くことができれば、生活改善(減塩)によって回復が見込まれると言われています。

令和4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4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30日に完了いたしましたのでご報告いたします。

皆さまのご理解・ご協力により、特定健診の受診率・特定保健指導の実施率ともに、前年度より改善し目標もおおむね達成することができました。引き続き、メタボリックシンドロームからの脱却を目指していきましょう。特定健診・特定保健指導のご案内が届きましたら生活習慣病を発症させないための良い機会として受診いただきますようお願いいたします。(※)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

		30年度	1年度	2年度	3年度	4年度
対象者数	被保険者	8,480	8,702	8,837	8,885	8,837
	任意継続被保険者および被扶養者	3,745	3,737	3,704	3,599	3,470
	合計	12,225	12,439	12,541	12,484	12,307
受診者数	被保険者	8,251	8,480	8,497	8,626	8,608
	任意継続被保険者および被扶養者	2,332	2,333	2,058	2,212	2,190
	合計	10,583	10,813	10,555	10,838	10,798
受診率(%)	被保険者	97.3	97.4	96.2	97.1	97.4
		目標	(96.6)	(97.1)	(97.5)	(97.5)
	任意継続被保険者および被扶養者	62.3	62.4	55.6	61.5	63.1
		目標	(60.9)	(61.2)	(61.5)	(61.5)
合計	86.6	86.9	84.2	86.8	87.7	
	目標	(85.7)	(86.1)	(86.5)	(86.5)	(86.8)

2. 特定保健指導

		30年度	1年度	2年度	3年度	4年度
対象者数	動機付け支援	826	870	857	917	900
	積極的支援	1,034	1,064	1,226	1,190	1,070
	合計	1,860	1,934	2,083	2,107	1,970
実施者数	動機付け支援	451	465	321	468	492
	積極的支援	473	483	424	610	565
	合計	924	948	745	1,078	1,057
実施率(%)		49.7	49.0	35.8	51.2	53.7
	目標	(50.5)	(51.0)	(51.5)	(49.5)	(50.0)

今年もやってくる!!!



花粉症

う~ん



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!



つらい花粉症に、OTC医薬品(市販薬)を活用してみましょう!



毎年花粉症の時期は鼻水や目のかゆみに悩まされます。
私に合う花粉症薬を教えてください!

日中に眠くなるのは困ってしまう...という方には!



第2類医薬品



第2類医薬品

比較的眠くなりにくいです。
アレルビのほうが安い場合が多いです。

ついつい飲み忘れてしまう...という方には!



第2類医薬品



第2類医薬品

1日1回で長く効く。
飲み忘れが心配な方におすすめです。

漢方を使ってみたい...という方には!



第2類医薬品

年齢に応じて量を調整して
使用することもできます。

花粉症は早めの対策がおすすめです! 春の花粉が飛び始める前の1月頃から
市販薬を飲み始め症状に備える人もたくさんいます。



コラム

OTC医薬品は病院でもらうお薬よりも高い?

OTC医薬品のなかには医療用と同一有効成分の「スイッチOTC医薬品」があります。
医師の処方箋なく自分で購入できるので費用も時間もお得に活用できます!



病院受診の場合

(ロキソニン錠 60mg12錠の場合)

薬剤料 約 60円

+

医療機関での診察料など 約1,060円

+

薬局での調剤料など 約350円

||

約 1,470円



市販薬の場合

(スイッチ OTC 医薬品 12錠の場合)

OTC 医薬品代 約 198円~713円

+

医療機関での診察料など 約1,060円

+

薬局での調剤料など 約350円

||

約 198円~713円

VS

＼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!

ご登録は
こちらから!
お手元に保険証を
ご用意ください



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!

期間限定クーポンも配布中!

いますぐ使える

クーポンコード
(2024年3月末まで)

500円分クーポン

asem1

※ポイントとクーポンの併用、複数クーポンの同時利用はできません。
※おひとり様1回限りとなります。



東京・江戸川区

海辺に広がる

葛西臨海公園と葛西海浜公園

東京駅から約15分の東京湾に面した都立公園を歩きます。冬は清楚な立ち姿の約20万輪のスイセンが迎えてくれます。

葛西臨海公園駅からスタート。改札を出るとすぐに葛西臨海公園の入り口と公園サービスセンターがあります。サービスセンターの先のホテルに沿って（左に見て）進み、蓮池を渡って行くと**①ダイヤと花の大観覧車**と白い花と甘い香りが漂う**②スイセン畑**に出会います。スイセンの見頃は2月頃で、例年2月には「水仙まつり」が開催されます。このエリアは「芝生広場」と呼ばれ、一角に未就学児向けの遊具が設

置されている「わくわく広場」があります。

わくわく広場を右手に見ながら進み、大きな舗装路に出たら左に曲がって、左手に「バーベキュー広場」への案内板があるところで、（静けさを求めて、左へは曲がらず）逆の右の森の中への小径を進みます。1つ目の小橋を渡って2つ目の吊り橋を渡るとヤシの木が植えられている**③「汐風の広場」の海沿いの道**へ出ます。潮風に吹かれながら進

み、葛西渚橋を渡ると**④葛西海浜公園**に着きます。広い砂浜の目の前には東京湾が広がり、干潮時には、大きく干潟が出ます。遠方には高層ビル群や恐竜みたいな「東京ゲートブリッジ」が見渡せます。

次は、公園と海が一望できる展望レストハウス**⑤クリスタルビュー**へ。水平と垂直のみの造形で、白い壁と全面ガラス張りの外観が美しい建物です。その建物の反対側に出て中央園路を進むとガラスドーム

が美しい**⑥葛西臨海水族園**があります。水族園を後にして進むと人もまばらになってきます。右手に広がる森林の中へ分け入っていくと野鳥を観察できる**⑦鳥類園**があります。ここからゴールの駅までは静かな舗装路が続いています。

賑やかな大観覧車や水族園などの施設、人気のお花畑があると思えば、静かな森や海、砂浜も楽しめる。そんな不思議な空間を歩き来できる公園です。

① ダイヤと花の大観覧車

地上117m、約17分間の空中散歩。手前は「蓮池」。



⑤ クリスタルビュー

東京湾や公園を一望できる無料のガラス張りの展望レストハウス。地下1階の休憩室では、屋内で暖かく、飲食することもできる。



② スイセン畑

およそ20万輪（約5万7千球）のスイセンが咲き誇っています。1月上旬から咲き始め、見頃は2月頃。



⑥ 葛西臨海水族園

大きなガラスドームが特徴の水族園。ドーナツ型の大水槽で群泳するクマゴロをはじめ世界中の海の生き物たちを見ることが出来る。



③ 「汐風の広場」の海沿いの道

「芦ヶ池」から海沿いに伸びる道にはヤシの木が植えられており南国ムード。遠くに高層ビル群が見える。



④ 葛西海浜公園

人口浜。葛西臨海公園とは葛西渚橋で結ばれている。広い砂浜の目の前には東京湾が広がっている。砂遊びや釣り、バーベキューも楽しめる。



⑦ 鳥類園

園内には二つの池と観察窓などがあり野鳥を観察できる。（鳥類園ウォッチングセンターは休憩中）



© (公財) 東京動物園協会

© (公財) 東京動物園協会



● 葛西臨海公園コース ※歩行距離・時間は目安です。

距離 約4.5キロ 所要時間 約1時間30分

「葛西臨海公園駅」 JR京葉線	1	2	3	4	5	6	7
	徒歩	徒歩	徒歩	徒歩	徒歩	徒歩	徒歩
	9分	7分	2分	11分	7分	8分	22分
	ダイヤと花の大観覧車	スイセン畑	「汐風の広場」の海沿いの道	葛西臨海公園	クリスタルビュー	葛西臨海水族園	鳥類園
	吊り橋	カヌー・スラロームセンター	「汐風の広場」の海沿いの道	葛西臨海公園	クリスタルビュー	葛西臨海水族園	鳥類園
	吊り橋	カヌー・スラロームセンター	「汐風の広場」の海沿いの道	葛西臨海公園	クリスタルビュー	葛西臨海水族園	鳥類園
	吊り橋	カヌー・スラロームセンター	「汐風の広場」の海沿いの道	葛西臨海公園	クリスタルビュー	葛西臨海水族園	鳥類園
吊り橋	カヌー・スラロームセンター	「汐風の広場」の海沿いの道	葛西臨海公園	クリスタルビュー	葛西臨海水族園	鳥類園	

■ 取材協力

葛西臨海公園・葛西海浜公園パートナーズ、泉陽興業(株)(ダイヤと花の大観覧車)他。

■ アクセス

スタート・ゴール: JR京葉線「葛西臨海公園駅」

※ 葛西臨海公園は入園無料ですが、一部施設は有料となります。水族園は毎週水曜日(例外あり)休園です。施設によって入園時間・入館時間が異なります。

※ 「水仙まつり」の開催期間、詳細は葛西臨海公園のホームページでご確認ください。

※ 葛西海浜公園は入園無料です。開園時間は9:00~17:00(時季により延長)。



内臓
危機一発!!

肝機能

お酒を飲まない人も要注意!

「肝機能」は、健診結果の中で見逃されたり放置されがちな項目です。
もしかすると、そこには重大な病気が隠れているかもしれません。

肝機能検査とは?

肝細胞がどれくらいダメージを受けているかを血液検査で調べます。ASTが高い場合はお酒、ALTが高い場合は食べすぎ、 γ -GTが高い場合はお酒や薬剤が原因の傾向があります。

肝機能障害は自覚症状がないことが多く、放置していると肝硬変や肝臓がん^①に進行する場合があります。

また、肝臓の障害というとお酒のせいだろうと考えがちですが、それだけではありません。原因をはっきりさせて対処していくことが大切です。

健診結果を要チェック!

(単位:U/L)

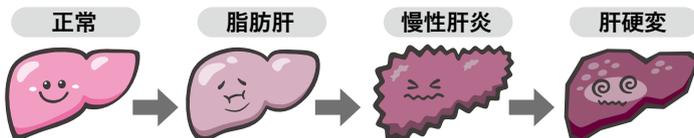
AST (GOT)	ALT (GPT)	γ -GT (γ -GTP)		
30以下	30以下	50以下		「基準値だけど油断禁物」 飲みすぎ食べすぎには気をつける。
31~50	31~50	51~100		「生活習慣改善」& 「肥満は減量」 ALT31以上はかかりつけ医を受診。
51以上	51以上	101以上		「至急、医療機関を受診」 たとえ飲酒しない人であっても病院へ。

放置していると...

元の状態に戻らない!?

肝硬変とは

生活習慣由来の肝機能障害の場合、まず食べすぎや飲みすぎなどで肝臓に余分な中性脂肪がたまり(脂肪肝)、その状態が長期間続くと慢性肝炎、肝硬変へと進行します。肝硬変まで進んでしまうと、腹水やむくみ、黄疸などの症状があらわれ、**肝臓を元の状態に戻すことは難しくなります。まだ脂肪肝のうちに生活習慣を改めれば、きれいな肝臓に戻すことができます。**ぜひ実行して本来の機能を取り戻しましょう。



お酒は適量を守る

1日の目安は純アルコールに換算して約20gが適量(女性は半分)です。また、週に2日の休肝日で肝臓を休ませてあげましょう。なお、すでに肝臓がかなり悪くなり医師から止められている人などは飲んではいけません。



お酒を飲まない人も危険

非アルコール性脂肪肝炎(NASH)

NASHは、おもに肥満や食べすぎ、運動不足などが原因で起こる肝炎です。お酒を飲まない人でもなるのが特徴で、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病とも関係しているといわれています。肝硬変や肝臓がん^①に進行する場合もあるので軽視せず、食事や運動などの生活習慣の改善が必要です。



肝がんを引き起こす

ウイルス性肝炎

日本人の肝臓がんの原因の80%がウイルス性だといわれています。血液検査で感染の有無を調べられるので、受けたことがない人は肝炎ウイルス検査をおすすめします。

B型肝炎
▼
持続感染者
約110~120万人
C型肝炎
▼
持続感染者
約90~130万人

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

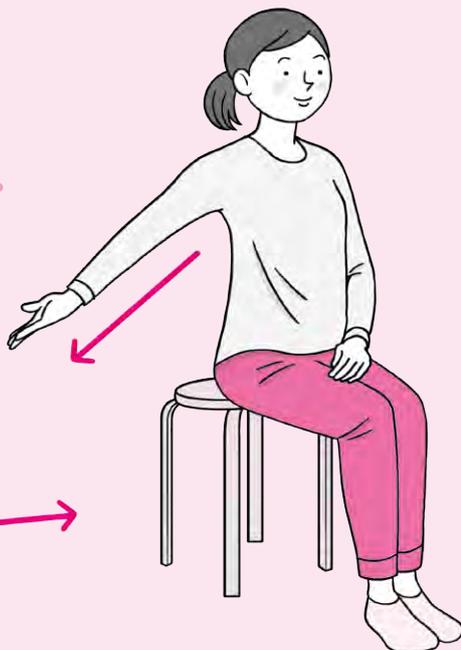
長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

首のこり解消

1分ストレッチ

1

胸を開いた姿勢で片腕をななめ下に伸ばし、手のひらを上にして親指を外側に開きます。



頭を支えて負担がかかっている首は、長時間同じ姿勢や悪い姿勢をとると、さらに負担が大きくなり、首のこりにつながります。適度にストレッチを行って血流を良くするといいでしょう。

30秒キープ
×
左右



2

首を反対方向に向けて、耳の下から首、鎖骨から腕につながっている筋肉を伸ばします。反対側も同様に行いましょう。

ストレッチの
ポイント

腕を伸ばす高さや首のひねり方で筋肉の伸び方が変わります。少しずつ動かして気持ちよく伸びる角度を探しましょう。



首がこると、肩こりや頭痛、イライラ感など心身にも影響が出るようになります。長時間におよぶスマートフォンの使用や、デスクワークの姿勢によって、首への負担が増加している現代人。重い頭を支える首を労るためにも、仕事の合間やちょっとした時間にストレッチを行い、こりをほぐしていきましょう。

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!

契約保養施設のご案内

法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部



お部屋代
最大50%
OFF!

夕食イメージ



温泉大浴場

ホテルラフォーレ那須

冬のお得旅1泊2食plan -TAKUMI-

栃木の国産牛「栃の木黒牛」や地場の食材を存分に味わえる「匠コース」ディナーがセットになった期間限定プランです。

期間 ~2024/3/31泊 ※除外日あり 大人 16,000~24,250円

会員料金 2名様1室利用時/1名様あたり お子様 7,375~15,625円

※掲載の料金は定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。別途入湯税を申し受けます。※マリオットホテルはチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。※お子様料金は小学生が対象です。未就学で添い寝のお子様はお食事がbuffetの場合4歳からお食事代のみ申し受けます。



温泉露天風呂付
デラックスルームに宿泊

伊豆マリオットホテル修善寺

Basic Stay<素泊まり>

ホテル内には、岩盤浴場、ファミリーで楽しめる水着着用ゾーンのスパもご紹介します。

期間 ~2024/3/31泊 ※除外日あり

会員料金 2名様1室利用時/
1名様あたり 大人 9,500~15,500円



温泉スパ(水着着用ゾーン)

1.各ホテルへ直接予約(電話・WEB)

法人会員名・法人会員No.・
利用日などをお伝えください。

2.ホテルにチェックイン

フロントで健康保険証をご提示ください。
当日、ホテルでご精算となります。

www.laforet.co.jp/yokogawa/

[法人会員名] 横河電機健康保険組合

[法人会員No.] 10157 [法人パスワード] 10157ca



豚肉と残り野菜の 重ね蒸し

残り野菜の栄養をいただき!
レンジで簡単、素材の美味しさ際立つレシピです

COOKING
DATA

- エネルギー1人あたり…328kcal
- 塩分1人あたり…0.3g

詳しい
作り方は
こちら!



●材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り)……………150g	和風だし汁……………300ml
白菜……………4枚	酒……………大さじ1
にんじん……………1/3本(50g)	小ねぎ……………適量
小松菜……………2株(80g)	白ごま……………適宜
まいたけ……………1袋(100g)	
エリンギ……………1本	

●作り方

- ①豚バラ肉は食べやすいサイズに切り、白菜はザク切り、小松菜は根元を落として4cmの長さに切り、にんじんは皮つきのまま細切りにする。まいたけは手でほぐし、エリンギは半分の長さに切ってから薄切りにする。
- ②深めの耐熱容器に、豚バラ肉と野菜をそれぞれ交互に重ねる。
- ③②にAを回しかけてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で8分加熱する。加熱が足りない場合は追加で1分ずつ加熱する。
- ④器に盛り付け、最後に小口切りにした小ねぎと白ごまをかける。

*野菜を重ねる順番はお好みで構いません。

*シンプルな味付けですが、豚バラ肉と野菜の旨味だけで美味しく仕上がります。ポン酢や柚子こしょうなどをかけてもよいでしょう。

●料理メモ

冬が旬の小松菜は、鉄分やビタミンCを多く含み、カルシウム含有率はほうれん草の3倍以上。アクが少なく、下処理なしで時短調理できることもポイントです。



料理制作:料理研究家・栄養士 今別府靖子 / 撮影:今別府絳行