

ご家庭に
お持ち帰り
ご家族で
ご覧ください。

VISPO

ヴィスポ

心と体に元気を運ぶ情報誌

- ◆ 組合会議員のご紹介
- ◆ 2022年度 決算のお知らせ
- ◆ 被扶養者資格の再確認のお知らせ
- ◆ 健康ポータルサイト「Pep Up」をご活用ください

東京織物健康保険組合

e-mail ▶ orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp

URL ▶ <https://www.kenpokumiai.or.jp>

メンタルヘルスカウンセリング ▶ 専用ダイヤル ▶ 0120-933-396





〈ご挨拶〉

理事長 高梨 壮雄

清秋の候、事業主ならびに加入員の皆様におかれましては、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

この度、任期満了に伴う役員改選におきまして、理事長の職を引き続き拝命させていただくことになりました。微力ながら組合の発展に全力で取り組んでまいりますのでよろしくをお願いいたします。

さて、国内では、徐々にではありますが新型コロナウイルス感染症の影響も和らぎ、穏やかな景気の回復基調もみられておりますが、収束したわけではなく、加えて、温暖化による自然災害の発生とエネルギー価格や物価の高騰により不安定な状況が続いております。

健康保険組合を取り巻く環境は、急速な高齢化と支え手となる現役世代の減少が続いている中であって、医療費は増加し続けております。特に年々増加している後期高齢者医療費に対する現役世代の負担を抑えるため、国会では、従来の給付は高齢者中心、負担は現役世代中心という在り方を見直し、「全世代対応型」の社会保障制度とするため健康保険法等の一部改正が行われました。

しかし、団塊の世代がすべて後期高齢者となる 2025 年が目前に迫っており、それまでの移行の間、高齢者医療費の負担は増加し厳しい財政状況が続くことが見込まれております。さらに、今後「こども子育て支援金」に必要な財源として、健康保険料へ上乗せ案が報じられるなど、現役世代への新たな負担が検討されている状況にあります。

当組合では健全な事業運営の持続のための取り組みとして、引き続き業務の効率化を図るとともに、経費の節減や保険給付費の適正化に努め、加入員の皆様の健康づくりのサポートとして、健診・健診結果に応じた特定保健指導や医療機関への受診勧奨等の事業を積極的に取り組んでまいります。皆様が心身ともに健康な生活を送れますよう役職員と共に最善を尽くす所存でございますので、お力添えくださいますようお願い申し上げます。

末筆ではございますが加入事業所の益々のご隆盛と事業主、加入員の皆様のご健勝を祈念いたしまして、就任のご挨拶とさせていただきます。

組合会議員のご紹介

去る2023年6月9日に任期満了に伴う選挙が行われ、下記の方々が組合会議員に就任されましたのでお知らせいたします。(任期：2023年6月13日～2025年6月12日)

◎選定議員

氏名	事業所名	役職
高梨 壮雄	高梨株式会社	理事長
加島 秀夫	東京織物健康保険組合	常務理事
奥田 彰	福和商事株式会社	理事
佐藤 武	株式会社佐藤万	理事
上達 功	株式会社丸上	理事
藤井 本徳	フジスター株式会社	理事
松本 一茂	株式会社中越	理事
三井 清	株式会社センチュリーエール	理事
杉村 友一郎	杉村株式会社	監事
天野 美香子	三勝株式会社	議員
飯森 清隆	株式会社イーモリ	議員
石坂 明寛	ニッシントーア・岩尾株式会社	議員
出原 正貴	株式会社自重堂	議員
大橋 恒介	株式会社新装大橋東京店	議員
草野 正志	株式会社クワ	議員
斉藤 文明	アゼアス株式会社	議員
田中 源治	株式会社田源	議員
戸張 敦仁	東京戸張株式会社	議員
吉川 宜男	照手株式会社	議員

◎互選議員

氏名	事業所名	役職
秋元 慎介	株式会社ジュニア	理事
井上 典男	田村駒株式会社	理事
奥平 守久	西川株式会社	理事
齋藤 みどり	株式会社オカダヤ	理事
菅原 強	東京織物卸商業組合	理事
鈴木 正幸	株式会社ルミネアソシエーツ	理事
曾我 徳子	株式会社ハリカ	理事
中谷 幸二郎	株式会社武蔵富装	理事
山崎 伸哉	ブルーミング中西株式会社	監事
磯崎 伸丈	三共生興アパレル ファッション株式会社	議員
大月 勇司	アカツキ商事株式会社	議員
金子 雅弘	持田商工株式会社	議員
小林 智之	船山株式会社	議員
櫻井 理香	株式会社ヴェスト	議員
田村 由樹	溝呂木株式会社	議員
田村 亘	加藤株式会社	議員
林 竜哉	東京鴨治床山株式会社	議員
細谷 謹史	チョーギン株式会社	議員
溝田 敦弘	株式会社ルシアン	議員

(敬称略・順不同)

決算のお知らせ

2022 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 収支決算概要

保険料収入は、被保険者の大幅な減少が続き、前年度対比で 1.4% 減少しております。一方、支出となる保険給付費は、被保険者・被扶養者数が大幅に減少しているにもかかわらず減少せずに前年度対比で 1.7% 増え、1 人当たりの医療費では、8.2% 増と大幅に増加しております。

また、2022 年度高齢者医療制度への「納付金 / 支援金」は、2020 年度コロナによる受診控え等により、医療費が一時的に減少した影響により、前年度対比で 10.8% 減と大幅に減少しました。

2022 年度決算は、保険料収入の大幅な減収に対し医療費が増加したことで、経常赤字となり、準備金の取り崩しを行っております。

当組合を取り巻く情勢は、少子高齢社会の急速な進行により、少子化対策として昨年从不妊治療が保険適用となり、本年 4 月からは出産育児一時金の引上げがされました。これに加え、今後、「こども子育て支援金」の財源として、健康保険料へ上乘せする案、さらに出産費用の保険適用の検討がされており予断を許さない状況となっております。

このような状況下において、今後、団塊の世代全員が 2025 年までに 75 歳（後期高齢者）以上となることから「納付金 / 支援金」が急増することが確実視されており、さらに厳しい財政運営となることが危惧されます。

今後、安定した財政運営をしていくためには、事業所・加入者・健康保険組合が一体となった健康づくり事業等の推進が重要であり積極的に取り

組んでまいります。厚労省によると日本人の平均寿命は男女とも 80 歳を超えており、年齢を重ねるにつれ病気のリスクは高まります。老後を健康で豊かに暮らすためには、日頃から食事・運動・体重の変化等を意識した生活習慣が健康の大きな決め手になります。また、健康を維持するためには、健診や人間ドックを毎年受けていただき、検査結果から改善が必要な場合には、早期に保健師等によるアドバイスを上手に活用していただくことで、重症化を未然に防ぎ健康寿命を大きく延ばすことができます。事業主並びに被保険者とご家族の皆様には、健康増進への取り組みに一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



収入の部		
科目	収入額	対前年増減額
健康保険料収入	189億3593万円	▲2億6750万円
診療所収入	1908万円	△69万円
国庫補助金収入	139万円	△730万円
その他	7698万円	756万円
経常収入計	190億3338万円	△2億6793万円
<hr/>		
その他	4億5819万円	△6486万円
準備金繰入	12億円	△4億円
特別収入計	16億5819万円	△4億6486万円
収入合計	206億9157万円	△7億3279万円

※端数処理の関係で合計は一致しません。

支出の部		
科目	支出額	対前年増減額
保険給付費	107億7134万円	1億7692万円
納付金/支援金	78億3358万円	▲9億4701万円
保健事業費	7億9572万円	△6361万円
その他	3億6401万円	△308万円
経常支出計	197億6465万円	△8億3678万円
経常収支額	△7億3127万円	
財政調整事業拠出金	2億5953万円	△369万円
その他	1099万円	967万円
特別支出計	2億7052万円	598万円
支出合計	200億3518万円	△8億3079万円
収入支出差引額	6億5639万円	

介護勘定 収支決算概要

介護勘定は、高齢者の介護費用を支え合うため、40歳以上の方が加入する国の制度です。健康保険組合は、国に代わって40歳～64歳の被保険者より介護保険の保険料を徴収し、国に納付しております。

2022年度は、国に納める介護納付金18億9123万円に対して、介護保険料収入は19億4978万円となり、5841万円の黒字決算となりました。



収入の部		
科目	収入額	対前年増減額
介護保険料収入	19億4978万円	3429万円
雑収入	7万円	3万円
経常収入計	19億4985万円	3432万円
<hr/>		
特別収入計	0	0
収入合計	19億4985万円	3432万円

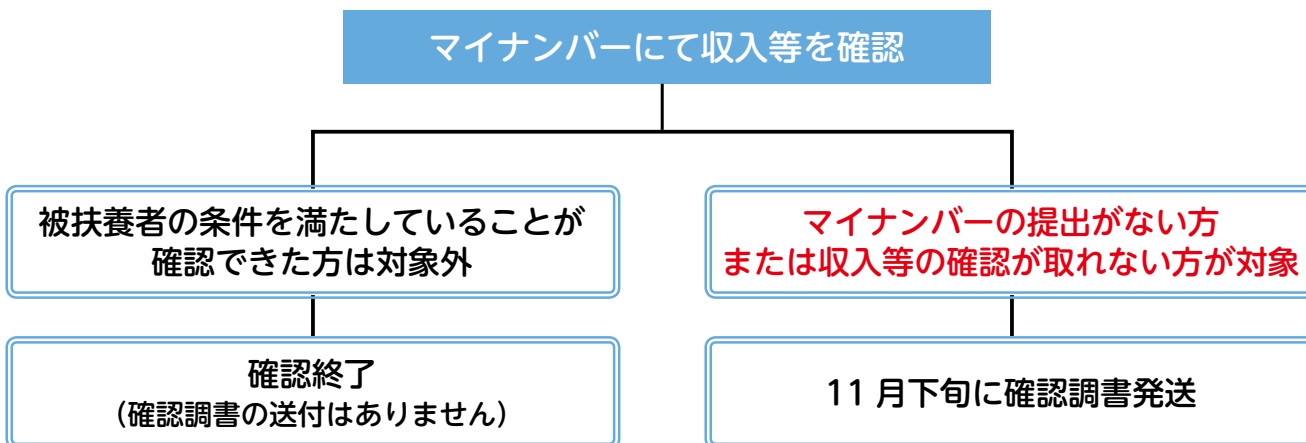
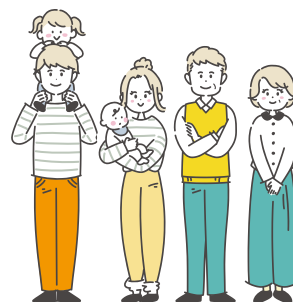
※端数処理の関係で合計は一致しません。

支出の部		
科目	支出額	対前年増減額
介護納付金	18億9123万円	9005万円
還付金	21万円	△34万円
経常支出計	18億9144万円	8971万円
経常収支額	5841万円	
特別支出計	0	0
支出合計	18億9144万円	8971万円
収入支出差引額	5841万円	

被扶養者資格の再確認のお知らせ

厚生労働省通知に基づき、被扶養者資格の再確認を実施いたします。
昨年度は、マイナンバーにより対象となる方の収入の確認を行いました。

今年度は、さらに同居確認や収入基準を満たしているかなどの確認を行います。注1) マイナンバーの情報だけでは確認が出来ない方(注2) についてのみ、「健康保険被扶養者確認調書」及び「添付書類」等の案内文書を事業所あてにお送りいたします。



- (注1) マイナンバーの提出がない方や情報を取得できない場合は、従来通り必要書類をご提出いただくことになります。
(注2) 自営業など給与収入・年金収入以外の収入がある方・別居の方・共同扶養者の収入確認が必要な方につきましては、別途証明書類のご提出が必要となります。

●事業所への発送予定日 **2023年11月24日(金)**

●提出期限 **2024年2月2日(金) 健康保険組合必着**

- ・提出期限までにご提出いただけない場合、被扶養者の保険証が使えなくなりますのでご注意願います。
なお、保険証が使えなくなった後に、誤って保険証を使って受診した場合、医療費の全額を返還していただくことになります。

♣調書によくあるQ&A

Q1

調書確認対象の被扶養者が就職する予定ですが、調書の提出及び添付書類は必要でしょうか？

A1

必要です。調書提出期限前(2024年2月2日以前)に就職が決まっても、就職日が到来していない場合には、調書及び添付書類の提出をお願いします。
なお、就職日到来後、すみやかに「被扶養者(異動)届」に必ず保険証を添えて、扶養削除の手続きをお願いします。

Q2

収入が超過しているので削除しようと思いますが、削除日が明確ではありません。いつの日をもって削除の届出をすればよいのでしょうか？

A2

削除日につきましては、事実の発生日をもって削除となります。削除日が明確でない場合は、雇用契約書または収入状況の確認できる書類を添付し、速やかに削除の届出をお願いします。

お問合せ先 03-3661-2254 (適用課)

マイナンバーの記載をお願いします

マイナンバーカードと健康保険証の一体化に向けて、令和5年6月1日から「資格取得届」、「被扶養者異動届」（以下資格取得届等）にマイナンバーの記載が義務化されましたので、会社からマイナンバーの提出を求められたらすみやかにご提出をお願いします。



◆当組合におけるマイナンバーの登録状況について

当組合ではマイナンバーの「別人への登録」は発生しておりませんが、未登録者が1,027名（令和5年8月1日現在）います。登録すべきマイナンバーの確認作業を進めておりますので会社からマイナンバーの照会がありましたら、すみやかにご回答願います。

また、以下の事例（氏名・生年月日）のように住民票との相違がよく見受けられますので、提出前に、住民票の登録内容と相違がないか再度ご確認願います。

届出書記載のカナ氏名	住民票のカナ氏名	備考
ヤマダ アイカ スズキ シヅコ ファブリック レベッカ ミランダオリモノ ハナコ	ヤマダ マナカ スズキ シヅコ レベッカ ファブリック ミランダ オリモノハナコ	山田 愛花（読み方相違） 鈴木 静子（フリガナの相違） 氏名の前後の相違 氏名の区切り位置の相違
届出書記載の生年月日	住民票の生年月日	備考
昭和47年4月26日	昭和48年4月26日	西暦の生年月日を和暦にした際の誤り

※資格取得届等にマイナンバーの記載が出来ない場合、住民票に記載されている（漢字氏名・カナ氏名・生年月日・性別・住所）の5情報を必ず記載してください。

♣任継のよくあるQ&A

Q

現在50歳です。近く退職する予定ですが、国民健康保険への加入か任意継続被保険者となるか考えていますが、保険料はどちらが安いですでしょうか？

A

任意継続被保険者の保険料は退職時の保険料額（ただし、事業主負担分を含む）か令和5年度の被保険者平均額30万円（保険料月額34,200円）のいずれか低い方で算出します。保険料額表は、下記ホームページの案内に従ってご確認願います。

なお、保険料額は、表の右端の**総合計欄**になります。

国民健康保険の保険料については、一般的には、前年度の収入を基準に保険料を算出されておりますが、詳しくは、お住まいの市区町村にてご確認願います。

☞ ホームページ：[トップページ](#) → 上段の [健保のしくみ](#) → 中段の [当組合の保険料](#) → [保険料月額表](#)

→ [令和5年度 保険料額表](#)

お問合せ先 03-3661-2254（適用課）

病院等で医療費が高額になるので 健保に相談するよう説明されたら…？

入院や手術で医療費が高額となる場合、医療費の自己負担には「限度額」があり、それを超えて支払った金額は、申請により高額療養費として支給されます。

しかし事前に「限度額適用認定証」を病院等に提示することにより、以下の「具体例」のとおり、病院の窓口負担(3割負担)300,000円から高額療養費分212,570円が差し引かれ、**下記赤枠**の87,430円と負担が軽減されます。

◆「限度額適用認定証」の発行には申請手続きが必要です。

☞ ホームページ：[トップページ](#) → 上段の **各種手続き** → 中段の **給付に関する手続き** → **医療費が高額になったとき**
→ **医療費の窓口負担を減らしたいとき** → 必要書類「**健康保険限度額適用認定申請書**」をご確認ください。

●具体例

入院により1か月の総医療費100万円となった場合

	病院の窓口負担	高額療養費 (後日申請)	一部負担還元金 家族療養付加金	最終的な 自己負担額
保険証のみを提示	300,000円	212,570円	37,400円	50,030円



保険証と 限度額適用認定証を提示	87,430円	0円	37,400円	50,030円
---------------------	----------------	----	---------	---------

※ 上記の具体例は一般的なケースですが、自己負担限度額は所得や年齢等により異なります。

☞ ホームページ：[トップページ](#) → **各種手続き** → 中段の **給付に関する手続き** → **医療費が高額になったとき** → 上段の **解説** のタブ → ▼ **支給される額の図** をご確認ください。

♣医療費のよくあるQ & A

Q

限度額適用認定証を病院へ提示したことで、窓口での負担額は87,430円と軽減されましたが、組合から他に支給されるものはありますか？

A

当組合では、具体例に記載しましたように限度額適用認定証による病院の窓口負担87,430円に対して、「一部負担還元金・家族療養付加金」として**青枠**の37,400円が当組合で独自に支給され、最終的な自己負担額は50,030円となります。

なお、支給を受けるには申請手続きが必要となります。

☞ ホームページ：[トップページ](#) → 上段の **各種手続き** → 中段の **給付に関する手続き** → **医療費が高額になったとき**
→ 上段の **手続き** のタブ：▶ **医療費の自己負担が高額になったとき** → 必要書類 **高額療養費および一部負担還元金・家族療養付加金支給申請書** をご確認ください。

お問合せ先 電話03-3661-2254 (給付課)

退職日の翌日から、今までの被保険者証 (以下「保険証という」) は使えません

扶養から外れた場合も、今までの保険証は使えません。

- 保険証は被保険者の勤務先に必ず返却してください。
(例：夫の扶養に入っていた場合、夫の勤務先に返却ください)
- 誤って今までの保険証を使用した場合は、医療費の全額を返還していただくことになります。

♣保険証のよくあるQ & A

Q1

月途中の退職の場合、保険証はその月の月末まで使用できますか？

A1

退職日の翌日から保険証は使用することはできません。
(例：8月15日退職⇒8月16日より使用不可)

Q2

次の保険証ができるまでの間、前の保険証を使用できますか？

A2

前の保険証を使用することはできません。前の保険証は速やかにご返却ください。
なお、お手元に新しい保険証がない場合は、病院等の窓口にてご相談ください。

Q3

勤務先から保険証の返却を求められなかったため、そのまま使えますか？

A3

ご退職や扶養から外れた場合は、速やかに保険証をご返却ください。また、高齢受給者証を交付されている方は、あわせてご返却ください。

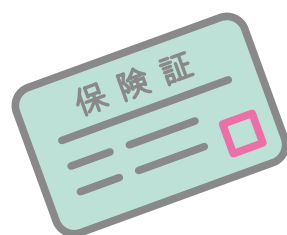
Q4

退職後、保険証は処分してよいですか？

A4

処分せず、退職後速やかに勤務先の担当者にお渡しください。
(担当者から当組合に返却)

本来支払う必要のない資格喪失後の受診により発生した医療費を、当組合が立替え払いをしているため、医療費を返還されない場合は、厳正に対処させていただきますので、ご了承ください。



健康ポータルサイト 「Pep Up」をご活用ください

Pep Upとは、パソコンやスマホからアクセスできる無料WEBサービスで、健康管理を楽しみながらできるツールです。健診結果からご自身の「健康年齢^(※1)」をチェックでき、健康状態に合わせた記事が配信されます。

この機会にぜひ登録して、健康の維持増進に役立てましょう！



※健康年齢とは、健診データと医療費を分析したデータを使い、体の年齢が何歳相当なのかを統計的に判定した年齢です。

Pep Upでこんなことができます

健診結果の確認



肥満度

血圧

血糖

脂質

腎臓

肝臓

貧血

尿酸

健康診断の結果とアドバイスを時系列でみることができます。

健康年齢



健康診断の結果を使い、あなたの体は何歳相当なのかを統計的に判定します。160万人分の健診データと医療費をもとに開発された信頼性の高いもので、健康診断や人間ドックの結果通知や生命保険の料率計算など、様々な場面で利用されています。

12項目の健診データ

+

性別 実年齢

↓

健康年齢

BMI、収縮期血圧、拡張期血圧、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GTP、血糖 (空腹時血糖またはHbA1c)、尿酸、尿たんぱくを使用します。

お薬手帳

＜トオオリ薬局恵比寿駅前店 処方箋＞	
ガスモチン錠 5mg	14日分
セルベックスカプセル 50mg	14日分
アーチスト錠 10mg	14日分

医療費データから自動的にお薬の登録がされます。また、調剤薬局等でQRコードから登録することもできます。

ジェネリック医薬品の確認



いつも利用しているお薬をジェネリック医薬品に替えた場合のお薬代の削減効果が一目でわかります。





上記以外にも体重や歩数の記録などの機能もあります。

お問合せ先 03-3661-2254 (審査課)

Pep Upの登録について

ご登録には「本人確認コード」が必要となりますので、下記①のQRコードから「PepUpユーザー登録申請フォーム」にアクセスし登録申請を行い、3日～5日後に「本人確認コード」が記載されたハガキが送付されますので、本人確認コード等の必要事項を入力します。

* QRコードは㈱デンソーウェブの登録商標です。

1	申請登録	右のQRコードから「PepUpユーザー登録申請フォーム」にアクセス。		
2	登録申請入力	保険証の記号・番号、氏名、生年月日、性別、連絡先メールアドレス、本人確認用コード（ハガキ）送付先住所、連絡先電話番号を入力。		
3	登録入力	3日～5日後に「本人確認コード」が記載されたハガキが送付されますので、Pep Up アプリをダウンロードして、本人確認コード等を入力して登録完了。 ※パソコンやスマホのブラウザからも登録できます。 https://pepup.life/users/sign_up		
			Android（アプリ版）	iOS（アプリ版）

特定保健指導の対象となった方にお送りしているお手紙に、Pep Upの本人確認コードを記載した「②WEB面談（Pep Up）のご案内」を同封しております。登録がまだの方はこの機会に登録して、サービスをご活用ください。

「医療費のお知らせ」をご確認ください

当健康保険組合では、皆様を支払った医療費や健康保険組合が負担した医療費等がわかる「医療費のお知らせ」を年2回、世帯ごとに作成して送付しております。

「医療費のお知らせ」が届きましたら、診療した日数や一部負担金額欄等に誤りがないかどうか、ご確認をお願いいたします。

◆再発行について

「医療費のお知らせ」は紛失された場合でも再発行できませんので大切に保管してください。

◆発送時期と記載されている期間

発送時期	記載月
2023年7月下旬～8月初旬	2022年11月～2023年4月
2024年1月下旬～2月初旬	2023年5月～2023年10月

※医療費控除を受ける際、「医療費のお知らせ」を医療費の明細書として確定申告書に添付することができますが、「医療費のお知らせ」に記載していない診療分については、医療機関等が発行する領収書をご利用ください。手続きの方法については、最寄りの税務署へお問合せください。

「医療費のお知らせ」は会社にお送りしているため、お手元に届くまで表の送付月より遅くなる場合があります。

お問合せ先 03-3661-2254（審査課）

早めに気づけば改善が楽です♪ 年に1回健診を受けましょう！

当組合の健診においては、ご家族の方の健診受診率が対象のご家族の4人にお一人と大変低い傾向にあります。こんな理由で受けていない方いらっしゃいませんか？



忙しくて受ける時間がない

健診にかかる時間は1年の内、たったの半日程度ですが、病気になってしまったら治療のためにもっと長い時間を要することになり、時間の有効活用という意味でも年に1回は健診を受ける時間をつくりましょう。厚生労働省の「令和2年患者調査」によると、平均在院日数は32.3日となっております。

いつか受けようと思っているけど、受診できていない

健康診断は健康を確認するチャンスです。このチャンスを逃さないようにしましょう！当組合では年度内（4月から翌年3月）に1回ご受診いただけるよう当組合健康管理センターを始め、全国各地に委託医療機関と委託契約を結んでおります。35歳以上のご家族の方もご受診いただけますので、ぜひこの機会にご受診いただきますようお願いいたします。



病気が見つかったら怖い

健診を受けていないことで見つからない病気を放置した方が怖いです。発見を先延ばしにすると治療にかかる心身のご負担や金銭的なご負担も増えます。早期であれば治せる可能性が高く治療も軽く済むことが多いです。不安を感じながら過ごすよりも早期に改善に努めましょう。

健康診断を受けるときはホームページが便利です



1 健診ページが開きます



3 申請書のダウンロードもできます

2 健診の詳細が確認できます

● スマホの場合はこちらをご覧ください。



なお、当組合の健診制度のご利用は年度内1回とさせていただきます。また、健康保険資格喪失後はご受診いただけませんので、併せてご注意ください。

☞ ホームページ：[トップページ](#) → [保健事業](#) → [健康診断](#) をご覧ください。

お問合せ先 03-3661-2257（健康管理課）



インフルエンザ 予防接種のご案内



インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異して異なるタイプが流行します。

ワクチンは、そのシーズンに流行すると予測されるウイルスを用いて製造されておりますので、毎年接種を受けて流行に備えましょう。

**予防接種は、被保険者の方のみ対象となり、
下記1～3のいずれか1回の接種が対象となります。**

1 東振協の契約医療機関での接種

各医療機関との契約料金から2,000円を引いた金額で接種いただけます。(予約が必要です)

期間 2023年10月1日～2023年12月31日の接種

詳しくは…東振協(東京都総合組合保健施設振興協会)または下記🔗ホームページからご確認ください。

東振協インフルエンザ



2 東京織物健康保険組合での接種

実施場所：東織健保会館(予約制)にて1,000円/1名で接種できます

期間 2023年10月下旬～2023年11月下旬の接種

※会社単位でのお申込みとなります。詳しくは下記🔗ホームページからご確認ください。

3 ①②以外での接種

上記①②で接種できず他医療機関で接種した方へ補助金(1,000円)を支給いたします。

期間 2023年10月1日～2023年12月31日の接種

※補助金を申請される際は申請書にご記載いただく振込口座の金融機関名、支店名、口座番号等をよくご確認のうえ申請してください。

🔗 ホームページ：[トップページ](#) → [保健事業](#) → [インフルエンザ予防接種](#) をご覧ください。

肥満にさようなら その2

健康相談室便り



テレビやSNSでは、肥満予防にすぐに効果がありそうなニュースがあふれています。でも、継続しなければ、リバウンドしてせっかくの努力も水の泡！1ヵ月で1kg体脂肪を落とすには1日あたり約230kcal分、食事で摂取するエネルギーを減らすもしくは、運動で消費するエネルギーを増やす必要があります。

対策Ⅰ

食事のポイント： 全体のエネルギー量を抑えながら栄養のバランスの整った食事を心がけましょう。

◆エネルギー量を抑えるコツ

①調理方法の工夫

揚げ物・炒め物料理は焼き物や煮物、ゆでたり蒸す料理に。香ばしく焼いたりすることで満足度アップ。

②食品のエネルギー量の高い部分をカット

鶏肉の皮を外す。肉の脂肪の多い部分を切り落とす。ベーコンなど脂の多い食品を焼いた後に出た油は残しましょう。

③脂の少ない食品を選ぶ

ロース肉・バラ肉→ヒレ肉・ささみ肉。ひき肉は脂の少ない薄切り肉を自分でカット。マヨネーズ→ノンオイルドレッシングに。



◆栄養バランスをとるコツ

①朝食をとりましょう。体に必要な栄養を1日三食の食事からとりましょう。

②主食（ごはんなど）・主菜（肉・魚・大豆類・卵）・副菜（野菜・海藻・きのこ）・汁物の4つをそろえるとバランスがとれます。

③ビタミン・ミネラル・食物繊維がとれるように、野菜は1日350gを目標にとるように心がけましょう

④果物不足の人はいませんか？ 食物繊維も含まれていて満足感もありますから、朝に摂取がおすすめ。

⑤水分を甘い飲み物でとることはお勧めしません。水でとりましょう。

対策Ⅱ

運動のポイント： 毎日体を動かすことにより、筋力低下を防ぎ、運動するときのけがの予防に役立ちます。

◆運動回数や強度の目安

初めて運動するときや久しぶりの運動を始めるときは無理をせず、準備運動を行ってから始めましょう。

継続できるようになったら1回に20～30分・週に3～6回を目安に続けましょう。ただし体格・年齢・病気の有無によってどこまでやったらよいか違います。必要に応じて医師や専門の運動トレーナーと相談の上継続しましょう。

◆早歩きも立派な運動

いつもより歩幅を広げて早歩きすることで消費カロリーはアップします。まずは1日1,000歩（約10分・30kcal）多く歩く習慣からはじめましょう。



◆外に出なくても



部屋の中・オフィスでは手の届く範囲に物が置いてありませんか？ 室内でも動くチャンスはあります。今は座りっぱなしも問題になっています。ストレッチやラジオ体操などこまめに体を動かしましょう。

「やってみよう」と思った時がチャンス。食事や運動の工夫で肥満を改善、予防し、「体調がよくなった」「体が軽くなった」という皆様の声をお待ちしています。

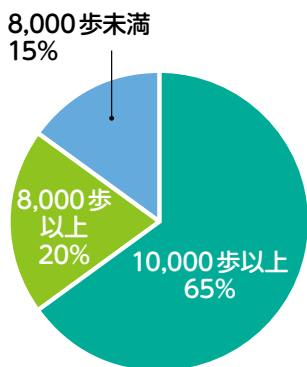


ウォーキング大会 結果のご報告



今年も春の大会（5月1日～5月31日）を開催いたしました。
 多数の皆様にご参加いただき、ありがとうございました。
 ご参加いただきました皆様の平均歩数は、以下のとおりとなります。

◆参加者の平均歩数（1日あたり）



	区 分	人数・チーム数
個 人	参加者数	287名
	平均 10,000歩以上	186名
	平均 8,000歩以上	59名
チ ャ ム	参加チーム数	61チーム
	平均 10,000歩以上	40チーム
	平均 8,000歩以上	9チーム

大会参加者の感想

「歩く」をテーマに出掛ける予定を立て、普段は行かない場所に行き、新たな発見ができた。

毎日自分がどのくらい歩いているか意識するようになり、目標歩数を設定して日々歩くようになった。

◆平均歩数の目安

日常に運動を取り入れることで生活習慣病等のリスクを低下させることが認められております。

	男 性	女 性
平均値	6,793歩	5,832歩
目標値	8,000歩	7,250歩

参考：1,000歩＝歩く時間で約10分、歩行距離で約700m程
※厚労省「国民栄養・健康調査」及び「健康日本21(第二次)」より抜粋

◆ウォーキングを楽しみ、気持ちを高めるコツ

●しっかり休憩を取る

休憩を取らず歩くとクタクタになってしまい、習慣的に歩くことが面倒になってしまいます。

「ちょっと疲れたな」と感じたら、座れる公園や喫茶店、その場で立ち止まるだけでも良いので、一息入れて無理なく楽しめる歩き方をしましょう。

●家族や仲間と一緒に歩く

ウォーキング習慣を定着させるには、一緒に歩ける家族や仲間があると心強いものです。毎日は難しいですが、時折、一緒にウォーキングの機会を持つことで、

ウォーキングの時間が貴重なコミュニケーションの時間になるかもしれません。

●ウォーキングに集中する

ウォーキングに集中して淡々と同じ動作を繰り返していると、いつしか自分の心の中が静かになり、一種の瞑想のような感覚が得られることがあります。

ウォーキングを心のリセットとして習慣づけられたら良いですね。

※現在、秋の大会（9/1～10/31）を実施中です。水分をこまめにとり、無理のないペースでウォーキングをお楽しみください。

2024年 春 WEB ウォーキング大会予定

詳しくは3月中旬に会社宛にお送りする案内文書または、HPでご確認願います。
 多数のご参加をお待ちしております。





料理制作・スタイリング
 近藤 幸子 (料理研究家、管理栄養士)
 撮影・竹内 浩務



鮭と季節野菜のマヨ照り焼き

1人分 340kcal 塩分 1.7g ※写真は2人分

調理時間 15分



材料 (2人分)

- 鮭 ----- 2切れ
- 片栗粉 ----- 大さじ1/2
- パプリカ ----- 1/2個
- れんこん ----- 150g
- サラダ油 ----- 大さじ1/2
- A マヨネーズ ----- 大さじ1
- 砂糖 ----- 小さじ2
- しょうゆ ----- 大さじ1

作り方

- ① 鮭は1切れを4等分程度に切り、片栗粉をまぶす。パプリカはヘタと種を取り、乱切りにする。れんこんは7mm幅の輪切りにし、さっと水にさらす。
- ② フライパンを熱しサラダ油の半量をなじませる。パプリカとれんこんを強めの中火で3分ほど炒めて取り出す。
- ③ 同じフライパンに残りの油を入れ、鮭を並べて強めの中火で2～3分、少し焼き色がつく程度焼き、裏返して同様に焼く。
- ④ ③にAを加え、全体にからむよう混ぜながら中火で炒める。さらに②を加え、ざっくり混ぜ合わせる。

腸活のポイント

腸活とは、腸内環境を整えて良好に保つことをいいます。最近の研究により、腸内細菌が私たちにさまざまな健康効果をもたらしてくれていることが、わかってきました。美肌効果やアレルギーの予防や改善、精神的な健康、ダイエット効果などうれしいメリットがたくさんあります。ただ、腸内細菌についてはまだ不明な部分も多く、さまざまな腸内細菌のもっともよい割合、バランスは個人差があるとされています。このバランスを崩すこと——ディスバイオーシスに陥らないことが大切です。

ディスバイオーシスを引き起こす要因は、食事、環境、ストレス、睡眠、薬剤などです。ディスバイオーシスになると、身近な症状としては下痢や便秘が引き起こされます。また近年の研究によって、ディスバイオーシスが炎症や免疫機能の異常を介して、がんや神経疾患などさまざまな病気に関連することがわかってきました。

腸活を生活習慣に取り入れて、腸のよい状態をキープしましょう。

▶▶ 鮭と季節野菜のマヨ照り焼き

れんこんには水溶性食物繊維が0.2g、不溶性食物繊維が1.8g含まれています (100gあたり)。水溶性食物繊維は、腸内環境を整える効果や血糖値の急激な上昇を抑える効果、コレステロールの吸収を抑制する効果が期待できます。不溶性食物繊維は、腸の中で水分を吸い込んで膨らみ腸を刺激することで便秘を促すので、便秘の解消に役立ちます。また、有害物質を排出する効果もあります。

香ばしく焼いた鮭とマヨネーズのコクで、野菜もたっぷり食べられます。

CHECK!

作り方動画

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn02.html>