健康づくりの秋

楽しく走ってしっかり元気に

スローランニング

ゆっくり、そして楽しく走るスローランニングは、心と体を元気にしてくれます。スポーツの秋に、今日から始めてみませんか?

Q スローランニングって何?

おしゃべりできるぐらいのスピードで長距離を走る運動です

スローランニングとは、文字どおり「ゆっくり長く走る」運動。スポーツが苦手な人でも気軽に始めることができます。目安としては、1kmあたり7~8分のスピード。時間の目安は初心者で30分、慣れている人は60分以上です。明確なペースを知りたい場合は、心拍計で自分の心拍数を測ってみましょう。100~130/分がスローランニングに適した数値です。

スローランニングのポイント

- Point 1 60分以上走ろう!
- Point 2 1km7~8分を目安に!
- Point 3 心拍数は100~130/分がベスト!

Q どのような効果がありますか?

有酸素運動なので、生活習慣病の改善・予防などの効果があります

有酸素運動には脂肪を燃焼させる効果がありますので、生活習慣病のもととなる内臓脂肪を減らすことができます。また、血液の流れがスムーズになるため、血圧が下がったり脳細胞が活性化されるなど心臓や脳にもよい効果をもたらします。さらに、老化防止やストレス解消にもつながります。まさに、心と体が元気になる運動といえるでしょう。

有酸素運動の効果

Q フォームで気をつけることは?

ゆっくりしたスピードでも正しいフォームで走ることが大切です

正しくないフォームで走ると、体の一部分に過剰な負担がかかり、ケガや痛みのもととなります。基本的なフォームは普通のランニングと同じですが、ゆっくり走るときならではのポイントもあります。正しいフォームのポイントをしっかりおさえておきましょう。

正しいフォームのポイント

Q どのように行えばいいですか?

まずは週に1回から、無理のないペースで始めましょう

スローランニングは、週に1回行うだけでも十分に効果を得ることができます。コツは正しいフォームをできるだけ維持すること、ウォーミングアップやクールダウン、ストレッチなどをしっかり行うこと。自分のペースで、体に負担をかけ過ぎずに行うことがポイントです。

基本のメニュー

まずはウォームアップ! 5分
- いきなり走り出すと、体に大きな負担がかかってしまいます。まずは、体を「運動できる状態」に整えましょう。

ペースを作りながら、早歩き 5分
- 正しいフォームを意識しながら早歩きすることで、スローランニングのペースを作ることができます。

いよいよ、スローランニング 60分以上
- 早歩きのスピードを維持したまま、スローランニングへ。

クールダウンとストレッチは、しっかりと 10分
- スローランニングからウォーキングに切り替えて、心拍数を徐々に下げていきましょう。
- 最後は入念にストレッチ。じっくり筋肉をほぐすことで、疲労を早めに回復することができます。

※時間は目安です。

☞健診結果を予防に生かす

メタボ解消には、3カ月で3kg減を目指そう！

3kg体重を落とせば、血圧・血糖値・脂質異常が改善され、メタボ解消に向かう方が多いといわれています。1カ月に1kgずつ減らすのが、無理のない減量ペース。まずは「これなら続けられそう」と思えることを、3カ月続けてみましょう。

目標

1カ月に1kgずつ減らすため、

1日 240kcal 減らそう

体脂肪1kg ＝ 約7,000kcal

7,000kcal÷30日 ＝ 約233kcal

食事で120kcal減

運動で120kcal減

を目指す

食生活改善のヒント

下記の中から実行できそうなものを毎日2～3個組み合わせれば、1日120kcal減を達成できます。

例 1 ＋ 3 ＝ 120kcal 目標120kcal達成！

1 コーヒーやジュースは無糖に

缶コーヒーを無糖にすると

約70kcal減

2 ごはんを毎食ひと口分減らす

ごはんを毎食ひと口分減らすと、1日で

約80kcal減

3 ドレッシングはノンオイルを選ぶ

フレンチドレッシングをノンオイルにすると

約50kcal減

4 外食では低カロリーなメニューを

チャーシューメンをラーメンにすると

約100kcal減

5 ビール中ジョッキをグラスにする

中ジョッキをグラスにすると

約80kcal減

6 お菓子は低カロリーなものを

カスタードプリンをゼリーにすると

約100kcal減

※カロリーは一般的なめやすです。

運動量を増やすヒント

運動をする時間がなくても、日常の中でこまめに動くようにして、1日120kcal減を目指しましょう。

例 1 ＋ 3 ＋ 5 ＝ 148kcal 目標120kcal達成！

1 ランチや買い物は少し遠くの店へ

63kcal

2 買い物などでゆっくり歩く

79kcal

3 電車やバスで座らずに立つ

38kcal

4 エレベーターは使わず階段を上がる

42kcal

5 いつもよりゆったり入浴

47kcal

6 子どもやペットと遊ぶ

88kcal

※厚生労働省「エクササイズガイド」より算出
（体重60kgの方を基準、安静時のエネルギーも含める）。

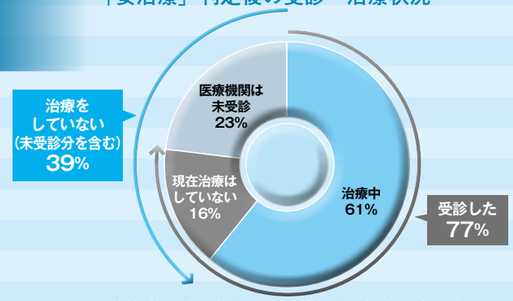
血糖値が高く「要治療」と判定されても、4割が放置!?

放置しないで！ 健診結果

健診で血糖値が高く「要治療」と判定されたにもかかわらず、医療機関を受診していない方が23%にのぼることが、健康日本21推進フォーラムの調査でわかりました。さらに、受診したものの現在治療はしていない方も含めた“放置群”の割合は39%と高く、とくに30歳代の方は58%が放置しているという現状が明らかに。

せっかく見つかった異常を放置し病状が悪化すると、体だけでなく、医療費の負担も大きくなります。健診で異常が発見されたら放置せず、できるだけ早い段階で予防・治療することが大切です。

「要治療」判定後の受診・治療状況



資料：健康日本21推進フォーラム「健診後の受診率・受療率調査～糖尿病の合併症対策のために～」（2011年）

受けっぱなしはもったいない！

健診結果の脱メタボ活用術

特定健診は「受けること」だけが目的ではなく、「その後どうするか」が重要です。
受けっぱなしの検査ほどもったいないものはありません。
健診結果を〝脱メタボのチャンス〟に変えるためのポイントをご紹介します。

「異常なし」だった方は

↓

昨年より悪化している項目はありませんか？

基準値の範囲内でも、昨年より数値が悪化している項目があれば、体の中で異常が起こり始めているサインかもしれません。できることから改善しましょう。

「要経過観察」だった方は

↓

生活習慣改善にトライ！

基準値を外れた検査項目をよく確認し、改善できる生活習慣があれば、積極的にトライしてください。

「要精密検査」「要治療」だった方は

↓

決して放置せず、必ず再検査や治療を受けましょう

必ず再検査または医療機関を受診してください。病気が発見されても、早期治療できれば、より少ない負担で健康を取り戻すことができます。

※判定区分は健診機関により異なる場合があります。

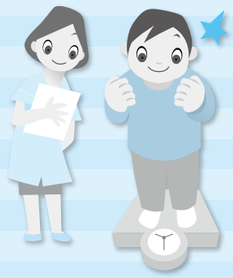
まだ、健診を受けていない ご家族はいませんか？

特定健診の対象者は、40～74歳の被保険者・被扶養者（ご家族）です。まだ特定健診を受診していない被扶養者が多くいらっしゃいます。お早めに受診してください。

特定保健指導の対象になった方は 脱メタボのチャンスを逃さずに！

特定健診の受診者でメタボのリスクが高いと判定された方には、「特定保健指導」が実施される場合があります。

専門家から個別にアドバイスが受けられる特定保健指導は、効果的なダイエット＆生活習慣改善のチャンス！ 対象となった方は必ず受けて、脱メタボのきっかけにしてください。



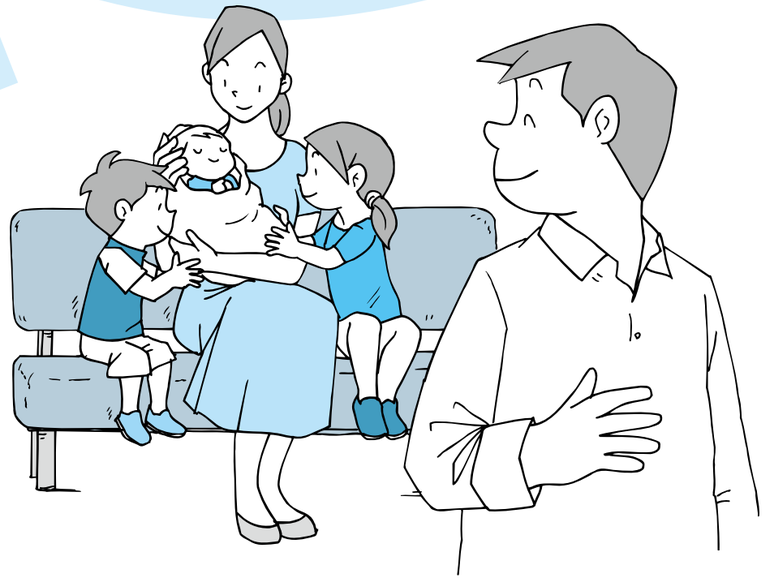
こんなときも・あんなときも
健保の給付

もうすぐ子どもが生まれる！

…出産育児一時金には３つの支給方法があります

こんなとき・あんなとき

もうすぐ3人目の子どもが生まれる予定です。産院で、生まれる前に出産育児一時金の申請ができると説明されました。上の子のときは、生まれてから申請しましたが、申請方法が変わったのでしょうか。



健保の給付

健保組合では、被保険者・被扶養者の出産に対して出産育児一時金・家族出産育児一時金を支給しています。その額は1児につき42万円（または39万円※）で、支給には現在、①**直接支払制度**、②**受取代理制度**、③前記①②を利用せず**産後に被保険者に支給**という3つの方法があります。分娩施設により利用できる制度が異なりますので、出産予定の分娩施設にご確認ください。

※在胎22週未満での出産や産科医療補償制度加算対象外の出産は39万円。

＊①②を利用すると退院時の窓口負担が軽減されます。

出産育児一時金…３つの利用方法

＊詳細は出産予定の分娩施設でご確認ください。

1 直接支払制度の場合

（主に大病院などで実施）

利用の手続き

- **保険証を提出して受診します。**
- **分娩施設との間で直接支払制度を利用する契約を交わします。**

◎出産育児一時金は、健保組合が支払機関を通して分娩施設に支払います。

＊分娩費用が出産育児一時金の支給額を下回った場合、その差額を請求により被保険者に支給します。分娩費用が出産育児一時金の支給額を上回った場合、超えた額は被保険者の窓口負担となります。

2 受取代理制度の場合

（主に診療所や助産院などで実施）

利用の手続き

- **分娩施設との間で「受取代理申請書」を作成します。**
- **健保組合に「受取代理申請書」を提出します（出産予定日の２カ月前より）。**

◎出産育児一時金は、健保組合が分娩施設に支払います。

＊分娩費用が出産育児一時金の支給額を下回った場合、その差額を被保険者に支給します。受取代理制度の場合、請求する必要はありません。
分娩費用が出産育児一時金の支給額を上回った場合、超えた額は被保険者の窓口負担となります。

3 上記の制度を利用しない（できない）場合

（海外での出産など）

利用の手続き

- **出産後、分娩施設の窓口で分娩費用全額を支払います。**
- **後日、健保組合に出産育児一時金の申請をします。**

◎出産育児一時金は、健保組合が直接、被保険者に支給します。

＊申請の際、出産育児一時金の申請書類のほか、①出生証明書または戸籍謄本（抄本）、②直接支払制度を利用していないことを確認できる分娩施設交付の文書、③出産費用の領収・明細書の写し等の添付が必要です。詳しくは健保組合までお問い合わせください。

当健保組合では付加給付を支給しています

当健保組合では組合独自の付加給付として、1児につき、

- **被保険者　1万2、000円**
- **被扶養者　7、000円**

を支給しています。出産育児一時金の支給方法によって付加給付の支給方法も異なりますのでご注意ください。

①直接支払制度を利用する場合

分娩施設に支払うのは法定給付である出産育児一時金のみ。付加給付は、健保組合が被保険者に別途支給します。

②受取代理制度を利用する場合

あらかじめ付加給付を上乗せして分娩施設へ支払います。分娩費用が出産育児一時金と付加給付の合計額（被保険者43万2、000円、被扶養者42万7、000円）以上の場合は被保険者が差額を窓口に支払い、未満の場合は差額を被保険者に支給します。

③両制度を利用しない場合

健保組合への申請が必要です。

歴史的美女に学ぶ美容と健康

ローズオイルを愛用した(?)クレオパトラ「オイルマッサージ」

歴史的美女の筆頭といえばクレオパトラ。とくにお気に入りだったオイルマッサージをご紹介します。

部分スッキリ編

足 むくみにさよなら

足首→ふくらはぎ→ひざの裏→ももの裏側の順に、老廃物をギューッと押し流すイメージでさすっていきます。

手 ツボの密集地

指先から手首に向かってさすり、指も1本ずつていねいにもみほぐします。手のひらは親指を使ってもみほぐしましょう。

全身リラックス編

1 好きな香りのマッサージオイルを用意する

その日の気分にあわせて香りを選ぶとよいでしょう。

2 入浴後、体を拭く前にオイルを体に一塗りする

肩や腕だけでも全身に効果がいきわたります。

クレオパトラは、入浴後にバラエキス入りのローズオイルを使ってマッサージをしていたとか。

クレオパトラの容姿は、とりたてて美しくはなかったのかもしれませんが、抜群の社交性と深い教養を身につけ、美容と健康に人一倍努力した結果、歴史を動かす美女となったようです。

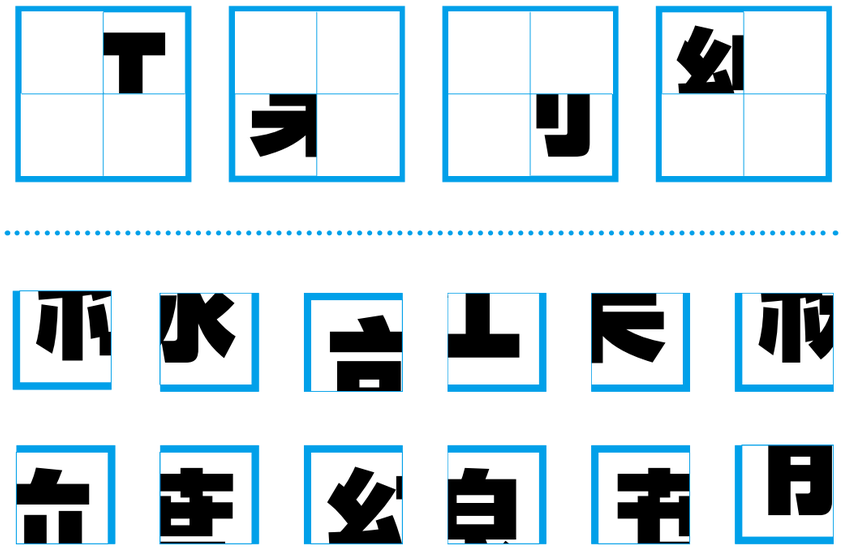
「ローマは一日にしてならず」といわれるように、美と健康への道のりもまた、日々の努力の積み重ねが大切なのです。

頭のストレッチ

漢字パズル

漢字四文字の言葉をそれぞれ四分割し、バラバラにしました。正しい言葉になるよう下のパーツから選んで、空いているところに入れてください（天地左右の向きは、このままです）。

ヒント　秋には、これが南下していきます。



正解は11ページをご覧ください。

話題の健康情報

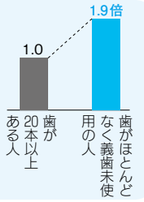
歯が悪い、一人暮らし、生活機能の低下、スポーツをしない…

認知症のリスク因子とは？

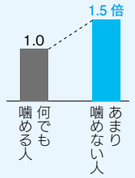
厚生労働省の研究班による大規模追跡調査により、認知症の発症リスクを高める因子が明らかになりました。

歯　65歳以上の健常者 4,425人を 4 年間追跡調査

●自分の歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ認知症になるリスクが1.9倍高い



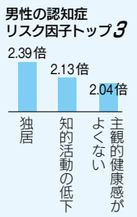
●食べ物をあまり噛めない人は、何でも噛める人に比べ認知症になるリスクが1.5倍高い



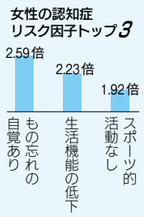
歯周病などの炎症が直接脳に影響することや、噛めなくなることが脳の認知機能を低下させる可能性があると分析されています。

生活　65歳以上の健常者 9,720人を3年間追跡調査

●男性の認知症リスクは「独居」2.39倍、「知的活動の低下（新聞や雑誌を読まない）」2.13倍、「主観的健康感がよくない」2.04倍



●女性の認知症リスクは「もの忘れの自覚あり」2.59倍、「生活機能の低下（外出や買い物、料理など）」2.23倍、「スポーツ的活動なし」1.92倍



読書、料理、スポーツなどは、脳を活性化させる効果があるといわれていましたが、この調査で実証された形です。

元気なうちからリスク因子を取り除くような生活習慣を身につけ、認知症予防を心がけたいものです。

秋の夜長は要注意 生活の工夫で疲れ目を予防！

季節の健康 TOPICS

つい夜ふかしをしてしまいがちなこの季節。目の健康に注意して「読書の秋」を楽しみましょう。

KENPO 伝言板

お知らせ

●名称を変更した事業所
あかつきフィナンシャルグループ株式会社
（旧　黒川木徳フィナンシャル
ホールディングス株式会社）
平成 23 年 8 月 1 日

●新しく加入した事業所
ユタカエステート株式会社
（中央区日本橋蛎殻町1-16-12）
平成 23 年 9 月 1 日

●削除された事業所
中部大阪商品取引所
（名古屋市東区葵1-26-12）
平成 23 年 6 月 1 日

漢字パズルの正解

紅　葉　前　線

組合の状況（平成23年8月末日現在）

被保険者数	男	1,438人
	女	314人
	計	1,752人
事業所数		50件
平均標準報酬月額		433,225円
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の41.5
	被保険者	千分の41.5
	計	千分の83.0
	介護保険料率	
	事業主	千分の6.10
	被保険者	千分の6.10
	計	千分の12.2
平均年齢		40.39歳
扶養率		1.12人

インフルエンザ予防接種費用の補助金申請は

来年2月末日までに!

健保組合では、インフルエンザ予防接種を受けられた方に費用の補助を行っています。

インフルエンザ予防の基本は、流行前に予防接種を受けることです。職場や家庭で感染を広げないためにも、この機会をぜひご利用ください。なお、詳細につきましては、ホームページをご覧になるか、健保組合までお問い合わせください。

【対 象 者】…… 被保険者および被扶養者
【対象期間】…… 平成23年10月１日から平成24年１月31日まで
【申請期限】…… 平成24年２月末日（必着）
【補助金額】…… １人１回2,000円を限度とした実費額
（２回接種の場合も補助は１回です）
【申請方法】…… 補助金請求書に領収書（接種日、接種された方の氏名、金額、医療機関名が記載されたもの）を添付し、事業所で取りまとめて請求してください。任意継続被保険者の方は、被保険者および被扶養者分をまとめて請求してください。

かぜもインフルエンザも

予防の決め手は手洗い・うがい

手や指、のどに付着したウイルスを除去するために有効な方法です。ぜひ、手洗い・うがいを習慣にしてください。

健康診断は受けましたか？

健保組合では、特定健診項目を網羅した生活習慣病予防健診や人間ドックで、皆さんの健康管理をサポートしています。ご自分の健康を守るため、年に一度は健康診断を受けましょう。

種　目	対象者	補助金額
婦人・生活習慣病予防健診（特定健診項目含む）	35 歳以上の被保険者および被扶養者の方	20,000 円を限度として、要した費用の全額
1 泊・日帰り人間ドック（特定健診項目含む）	40 歳以上の被保険者の方	35,000 円を限度として、要した費用の全額
特定健診	40 歳以上の被保険者および被扶養者の方	全額補助
特定保健指導	特定健診の結果により指導が必要とされた方	全額補助

＊補助は、年度内１回限りになります。

受診方法

契約医療機関に受診日をご予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。なお、一般医療機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表（写）および領収書等必要書類を添付して請求してください。特定健診については、特定健診契約医療機関での受診となりますので、立替払いによる補助はありません。

保健事業推進委員会が開催されました

去る９月15日に保健事業推進委員会が開催されました。

委員会は、健保組合が加入者の健康保持増進のために実施している各種保健事業の検証等による提言や、新規事業の企画立案をお願いするものです。

各事業所にご推薦いただきました保健事業推進委員の設置と同様に、今年度の新規事業として始めました。

委員会では、平成22年度保健事業の実施結果等について意見交換を行いました。

がんでも、早期発見・早期治療すれば元気になれる。「まさかの日」が来る前に、今できることを考えようよ。

自分の健康を疑うこともなく、日々、突っ走っていたとき、テレビ番組で病気を発見。

「これって乳がん…!?」。２００７年３月、出演したテレビ番組で乳がんの自己診断をし、乳房を押さえた指の腹にぐりっとしたしこりを感じた瞬間でした。

私は毎年人間ドックに入り、乳がん検診を受けていたんですが、ずっとお願いしていた先生が亡くなってから３年ほどは、受けていなかったんです。今思えば、日ごろの忙しさに追われて「毎年、大丈夫だったんだから」という油断があったのかもしれません。

すぐに病院で診てもらうと、初期の乳がんが右乳房に２つ、左乳房に１つ見つかりました。

納得できる治療を受けたい。その心の大きな支えになったのは――。

私は病気の素人だけど、先生はプロ。初めのうちは、先生が簡単におっしゃる１つひとつがわかりませんでした。そのうえ、診察時間は１回に15分程度と短いんです。

自分の体のことだから、先生任せの治療にはしたくない――。診察を受けるときは、聞き忘れないように不安なことや疑問点を箇条書きにして質問し、先生の話は、顔をじっと見ながら集中して聞きました。頭に入らなくなるから、その場でメモは一切しない。診察室を一歩出たら、わーっとノートに書き留めました。

先生の話は主人も一緒に聞いてくれたんですが、主人は私よりもかなりショックを受けていました。夜中にため息をついて、「オレが悪かったんじゃないか」って。次第に体重が減っていく主人を、「(私は)大丈夫だから」と逆に励ましたくらいです(笑)。

でも、自分をわかってくれている人がそばにいるんだ、ということだけでも大きな支えになりましたね。

乳房の温存手術を２回受け、すべてのがんを無事摘出。がんに悩む人に何かできないかと思うように。

ある対談で、聖路加国際病院理事長の日野原重明先生が、「大きな声で笑ったり、歌ったりすると免疫力が高まるんだよ」とおっしゃったんです。

それがきっかけで、２００８年１月、「スター混声合唱団」を結成しました。私が団長で、副団長は直腸がんを経験した鳥越俊太郎さんです。元気な私たちの姿を見てもらうことでがんに悩む人の励みになればと、月に１、２回、病院などで慰問コンサートやチャリティーコンサートを開いています。

すっかり〝元気いっぱいな私〟に戻ったけれど、今もホルモン療法を続けているし、どこか体の調子が悪いと、「がんが再発?」といった恐怖心にかられます。それほど、がんは一生ものなんですね。病気や事故、震災など〝まさかの日〟は突然やって来る。病気になって後悔するよりも、検診を受けたり、生活習慣を見直したり、〝今できる備え〟をしておこう、と伝えていくこと。それが、私の使命だと思っています。

タレント
山田 邦子 さん

1960年東京都生まれ。1981年、「野々村病院物語」でドラマデビュー。以後、司会、ドラマ、舞台、講演、執筆など多才に活躍中。2008年に発足した厚生労働省「がんに関する普及啓発懇談会」メンバー。著書に『大丈夫だよ、がんばろう！』など。

ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。

健保だより(第147号)平成23年10月発行　全国商品取引業健康保険組合　〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2－19－9　ビクトビル７階
☎03－3663－3241(代) FAX03－3662－3279