

MY HEALTH

2021
Spring
NO. 1

contents

- ◎「正しい姿勢」で不調知らず
- ◎令和3年度予算のお知らせ
- ◎こころのTeaTime 3つの「がんばれ」
- ◎マインドフルネス瞑想のすすめ
- ◎神商健保のほけん事業
- ◎「糖尿病予備群＝まだ大丈夫」は誤解

かわいい春
みつけた！

神鋼商事健康保険組合

健保ホームページ <https://www.shinsho-kenpo.or.jp/>

※ストレートネック

ストレートネックとは、ゆるやかにカーブしているはずの首の骨が、まっすぐになってしまった状態。頭の重みがまともにかかり、首や背中に大きな負担を与えます。

<症状> 首や肩のこり、手や腕のしびれ、耳鳴りやめまい、頭痛（緊張性頭痛）、自律神経失調症、頸椎椎間板ヘルニアなど

「正しい姿勢」で 不調知らず

猫背は 見た目にも体調にも影響

あなたの背中、丸くなっていませんか？頭が前に出て背中が丸まっている「猫背」の姿勢は、見た目に老けた印象を与えるだけでなく、体調にもかかわってきます。

猫背になると肩甲骨が左右に引っ張られ、骨盤は前後に傾くため、肩こりや首の痛み、腰痛などをまねきます。また、頭の重みで首の骨の自然なカーブがなくなる「ストレートネック※」の原因にもなります。

さらに、背中が丸まった状態は、背骨を通る自律神経を圧迫します。また、胸や腹部も圧迫されることから、呼吸が浅くなり、内臓のスペースが狭くなって内臓が下垂します。そのため、だるさや胃の不調、便秘、冷え、頭痛、月経痛、イライラ、抑うつ、集中力の低下なども起こりやすくなります。

正しい姿勢は“ラク”で 不調の改善に欠かせない

正しい姿勢は「耳、肩、大転子（股関節外側のいちばん出っぱった部分）、くるぶしの少し前」が一直線の状態（次頁参照）。骨盤が立ち、背骨がゆるやかなS字カーブを描き、頭が背骨の上にきちんと乗っているため、体のどこにも負担がかかりません。つまり、正しい姿勢はもっともラクな姿勢なのです。

しかし、多くの人は猫背のほうがラクだと感じています。それは、毎日、長い時間パソコン作業やスマホ操作などで猫背の姿勢をつづけていると、背中が丸



まった状態で筋肉にクセがついてしまうからです。

猫背のままでは体に負担がかかりつづけて、不調は解消できません。不調知らずになるためには、正しい姿勢を身につけることが不可欠です。

“つねに意識”で 正しい姿勢を身につけよう

正しい姿勢を体で覚え、猫背になったら修正する。これをつねに意識しつづけていると、正しい姿勢を保つ筋肉が鍛えられ、正しい姿勢がラクにとれるようになってきます。

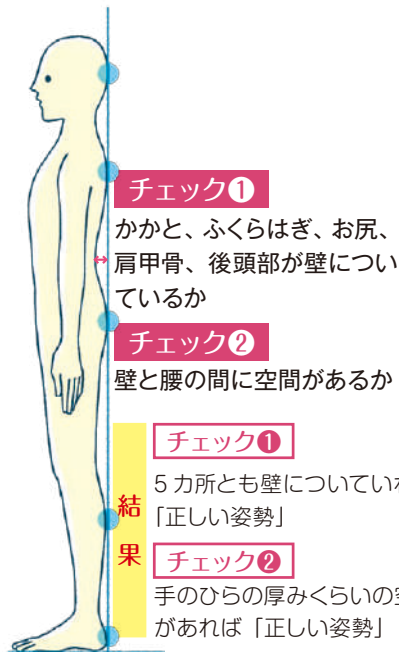
とくに座っているときは猫背になりやすいため、しっかり意識しましょう。椅子を足のつく高さにするなど正しい姿勢がとりやすい環境を作ると、より実践しやすくなります。

また、同じ姿勢を1時間ぐらいつづけたら首や肩、背中、腰などをほぐすことも、猫背の改善につながります。

はじめよう! 正しい姿勢作り

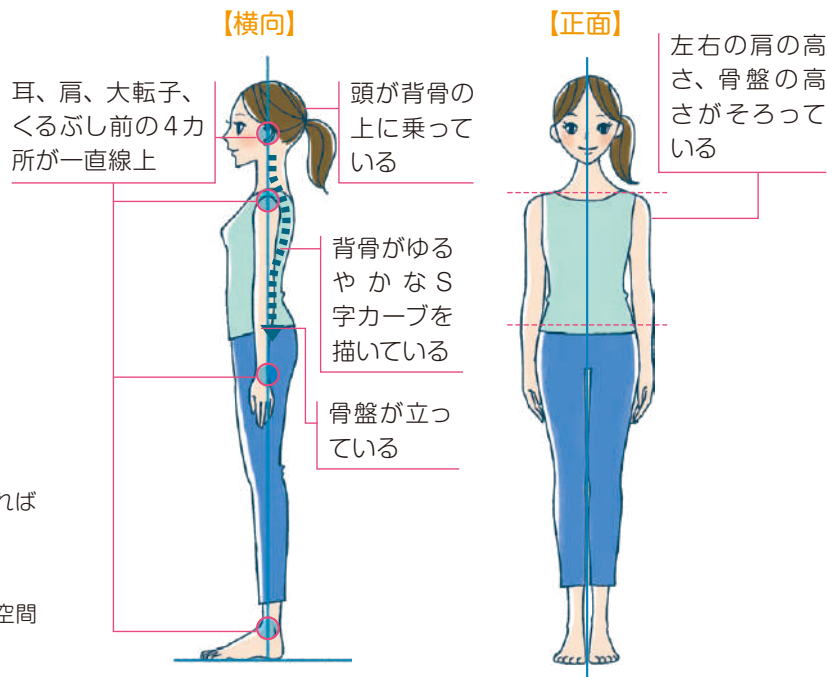
STEP1 姿勢をチェック

壁に、かかと、ふくらはぎ、お尻、肩甲骨、後頭部をつけて立つ。



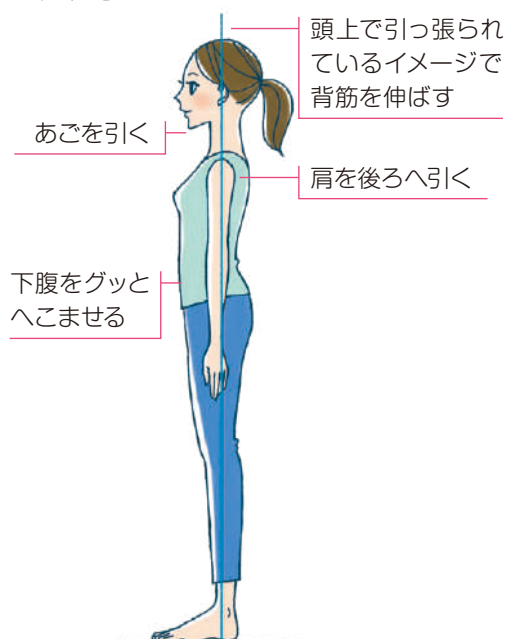
STEP2 正しい姿勢の基本

立ち姿勢も座り姿勢も、正しい姿勢の基本はコレ。



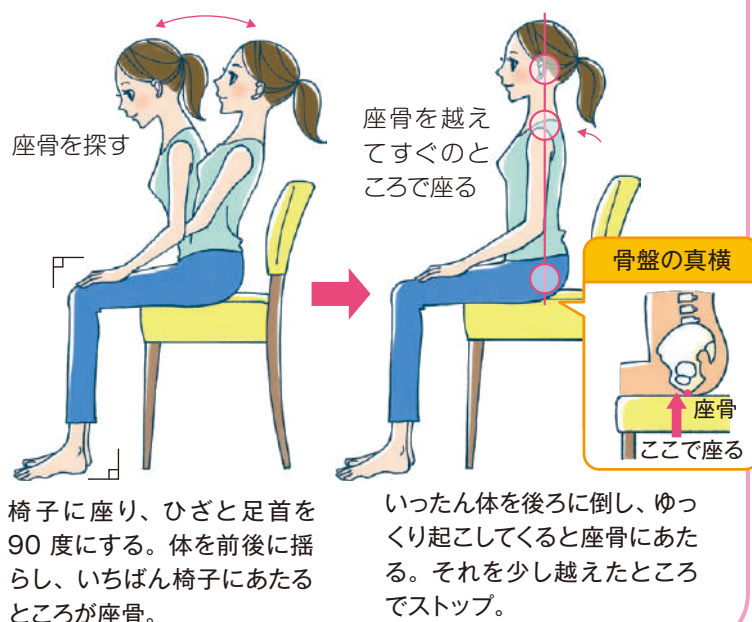
STEP3 正しい立ち姿勢の作り方

頭、あご、肩、おなかの4カ所を「引く」のがポイント。



STEP4 正しい座り姿勢の作り方

骨盤を立てて座る。骨盤のいちばん下にある座骨を探し、座骨を意識して座るのがポイント。



神鋼商事健康保険組合の 令和3年度

予算のお知らせ

当組合の令和3年度予算と事業計画が、去る2月18日に開催された組合会で可決・承認されました。

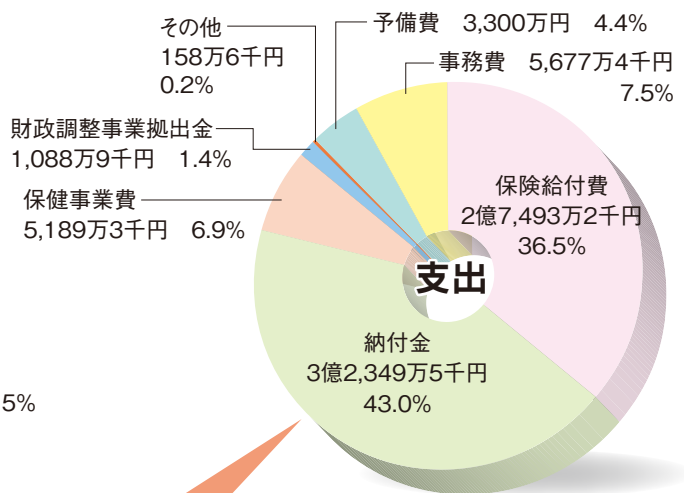
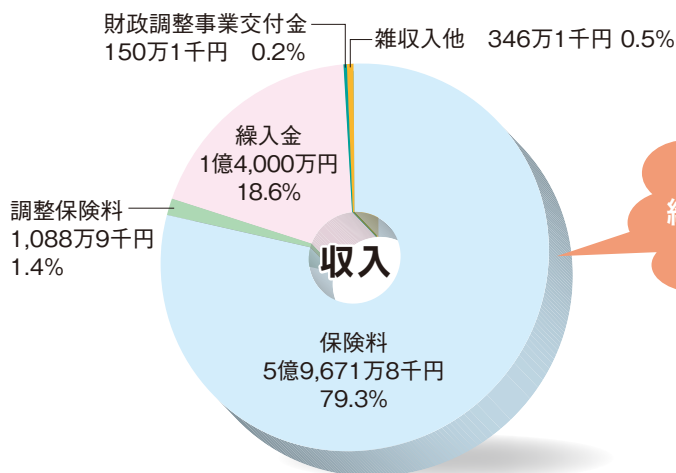
収入では、昨年度からの保険料率変更に伴い保険料収入は微減の見込みです。支出では、入院や高額な医療費が増加傾向にあるため保険給付費の増加を見込んでいます。また、納付金も過年度精算等により増額となり、経常収支で大幅な赤字予算となる見込みです。

今後も費用負担構造を見据えた安定した事業計画を着実に推進し、健診の充実と生活習慣病に対する予防対策に取り組んでまいります。

令和3年度予算の概要

一般勘定

被 保 険 者 数		1,018人
平均 標 準 報 酬 月 額		451,400円
総標準賞与額(年間合計)		1,600,000千円
負担割合	事 業 主	49.880/1000
	被 保 険 者	36.120/1000
	計	86.000/1000



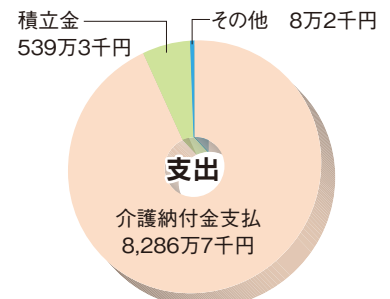
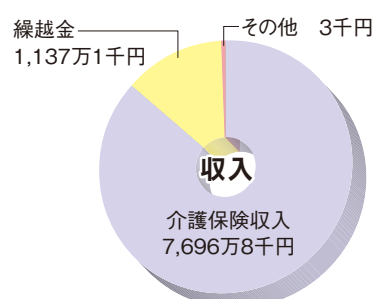
高齢者医療への
納付金が保険料の
54%を占めます

一般予算総額

7億5,256万9千円

介護勘定

介護保険第2号被保険者数		716人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数		519人
平均標準報酬月額		535,000円
総標準賞与額(年間合計)		944,000千円
負担割合	事業主	9.0/1000
	被保険者	9.0/1000
	計	18.0/1000



介護予算総額 8,834万2千円

公 告

●特定保険料率の変更

令和3年3月1日(4月徴収保険料)から特定保険料率が次のとおり変更となります。

事業主	負担割合	健康保険料率	保険料率	49.880/1000
	58.0%		(内 特定保険料率)	(26.560/1000)
被保険者	負担割合	健康保険料率	保険料率	36.120/1000
	42.0%		(内 特定保険料率)	(19.233/1000)

※「特定保険料」とは

“高齢者医療を支えるための費用”を健保組合が事業主と被保険者の皆さんから徴収し、まとめて国に納める保険料のことをいいます。

●任意継続被保険者の標準報酬月額

令和3年度に適用される任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は次のとおりです。

標準報酬月額 第28等級 440,000円 適用年月 令和3年4月1日

●健康保険組合会議員

任期満了により、組合会議員が改選されました。

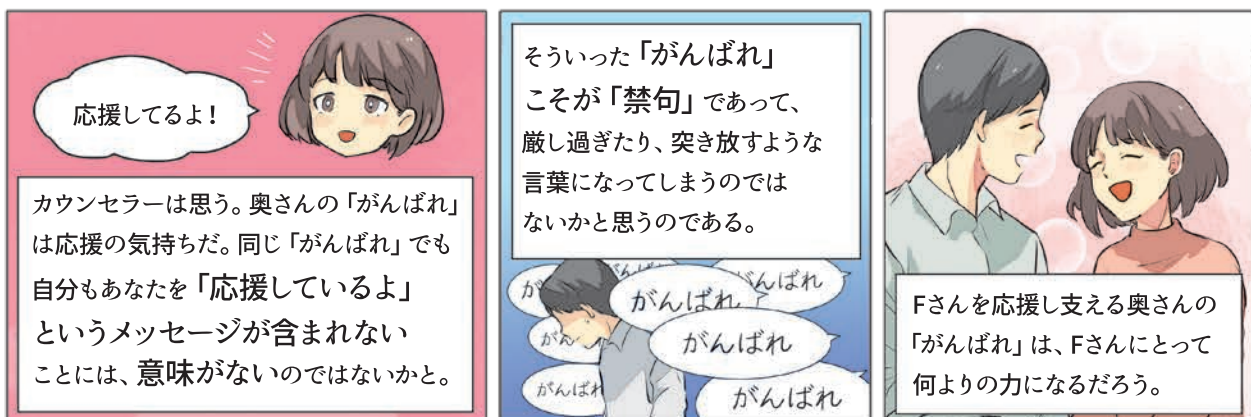
議員区分	議員氏名	所属事業所名	備考
選定議員 (事業主選定)	渡 辺 寛	神 鋼 商 事 株 式 会 社	理 事 長
	田 中 孝 男	//	常 務 理 事
	古 舘 浩 保	//	理 事
	星 野 悟	//	監 事
	吉 田 隆 志	//	
	藤 原 紀 仁	//	
	高 下 拡 展	//	
互選議員 (選挙当選)	山 本 篤	堺 鋼 板 工 業 株 式 会 社	理 事
	藤 川 弘 恵	ア ジ ア 化 工 株 式 会 社	理 事
	植 田 兼 尚	神 鋼 商 事 株 式 会 社	理 事
	一 瀬 直 史	//	監 事
	森 田 寛 隆	//	
	三 澤 亮 介	//	
	宗 像 宏 治	//	

任期 自 2021年2月1日 ～ 至 2023年1月31日

3つの「がんばれ」

Fさんは半年休職した後に職場復帰をはたした人である。復帰して1カ月、スローペースで仕事をしているのだが、なかなか慣れないので困っているという。





菅野 泰蔵

1953年生まれ。臨床心理士。学習院大学学生相談室、代々木の森診療所のカウンセラーを経て、現在、東京カウンセリングセンター所長。『こころの日曜日』『なんとかなるさと思える本』（ともに法研）など著書多数。

マインドフルネス瞑想のすすめ

第3回 マインドフルネス瞑想の基本 呼吸

マインドフルネス瞑想で、姿勢の次に重要視されるのは「呼吸」です。

息という字は「自分」に「心」。

呼吸に集中し、感覚を研ぎ澄ませば、「心」と「身体」が1つになります。

呼吸が重要な理由

呼吸は心とつながっているから

イライラしたり興奮したりしていると呼吸が自然と荒く早くなるように、呼吸は心と密接に繋がっています。心が穏やかなときは、呼吸はゆったりと長くなります。

呼吸はつねに一緒だから

私たちは生まれて最初の一息を吸い、人生の最後に息を引き取るまで呼吸し続けます。その呼吸に集中できれば、聴覚や触覚などの五感も鋭くなります。

「今、ここ」と繋がれるから

呼吸に集中することで「今、ここ」にある身体感覚と繋がることができます。「頭」であれこれ考えた状態から「身体」を感じる状態へと切り替えられるのです。



呼吸に集中し、心と身体を1つにすれば 自分の感情や五感に鋭敏になれる

姿勢を整えたら、次は呼吸に意識を向けていきましょう。マインドフルネス瞑想では、呼吸を重要視しています。呼吸を感じることで心と身体が1つになります。なぜなら、呼吸への注意力を鍛え、呼吸に集中できるようになれば、自分の感情に気づきやすくなるからです。また、呼吸に集中できるようになれば、聴覚や触覚、味覚、視覚、嗅覚にも応用ができ、五感に対しても敏感になります。

マインドフルネス瞑想に適した呼吸とはどんなものでしょう

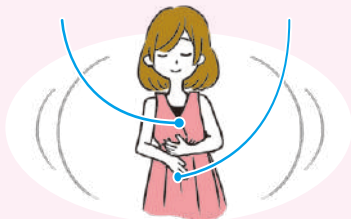
か。それは、なにより自分が気持ちのいい呼吸であることです。マインドフルネス瞑想で目指す呼吸は、この気持ちのいい呼吸を味わっていたら自然に起こるものです。これから紹介するテクニックは、自然な呼吸で瞑想状態が深まった状態を再現しようとするもの。だから、正しい呼吸法を意識しすぎないようにしましょう。息をコントロールしようがんばりすぎると、緊張してかえって不自然な呼吸になってしまいます。まずは自分が心地よいと感じ、無理をしないことが大切です。

瞑想に適した呼吸のコツ

瞑想に適した呼吸の根幹は、「自分にとって気持ちのいい呼吸であること」です。
ここでは、瞑想に役立つ呼吸のテクニックをご紹介します。

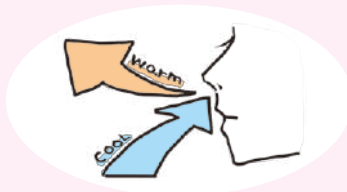
完全呼吸をする

息を吸うときは
胸式呼吸で吸いきる
息を吐くときは
腹式呼吸で吐ききる



息を吸うときは胸式呼吸を意識して吸いきり、吐くときは腹式呼吸を意識して吐ききること
で、最大限に呼吸ができます。

呼吸の 身体感覚を感じる



- 1 乾いた冷たい空気が入り、暖かく湿った空気が吐き出されるのを観察。
- 2 ふくらんではしぼむ身体感覚を見守ることがポイント。

呼吸に集中する



- 1 メトロノームなどで吸う息、吐く息を数える。



- 2 目と口を軽く閉じ、舌先を上あごにつけ、蜜蜂の羽音のように声帯を振動させてハミング。

息を数え、音を出すと、集中力が上がり、呼吸は深まります。

鼻呼吸をする



鼻呼吸は呼吸の量や湿度が調整でき、のどの粘膜が潤って免疫機能を助けます。とくに指示のない場合は、鼻から吸って鼻から吐くようにしましょう。

息の終わりを手伝う



吐く息の終わりを手伝うように意識して吐ききりましょう。息を吐ききると、吸う息は自然と起こります。同じように、吸う息の終わりも手伝うように意識して、呼吸しましょう。



注目!

瞑想が深まると...

瞑想が深まってくると、呼吸は自然と細く長くなり、息が止まっているかのような、**無風状態の「間」**が訪れます。これが、瞑想が深まっている合図ともいえます。

コラム

現代人は呼吸が浅い

現代人の多くは、呼吸筋群（肋骨や肺、横隔膜周辺の筋肉）が固くなって深い呼吸ができていません。その原因は大きく分けて2つ。1つは心理面における感情の抑圧、もう1つは身体面における悪い姿勢です。けれど初めは呼吸が浅くても大丈夫。瞑想を続けていけば徐々にやわらかくなります。まずはヨガやストレッチで筋肉をほぐすのも効果的です。



吉田昌生 よしだまさお

瞑想、ヨガ講師。日本マインドフルネス協会代表理事。インドをはじめ35カ国以上を巡り、各地の瞑想やヨガを実践。理想的な心身の状態を瞑想・ヨガ・心理学を通して研究する。主な著書に『マインドフルネス瞑想入門』（WAVE出版）など。



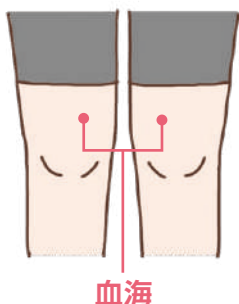
ツボで快適！お悩み解消

血行促進に効くツボ

ちょっとしたお悩みは、手軽にできるツボ押しで解消しましょう。今回は血行を促進するツボをご紹介します。めぐりを整えて元気に過ごしましょう！

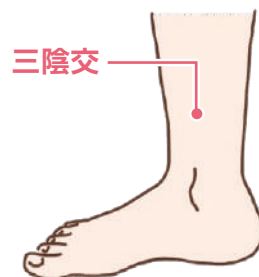
◆ けっ かい 血海

ひざの内側から太ももに向かって指3本分のところにあるツボ。血のめぐりが悪いときに押すことで、血行促進につながるといわれています。押すと痛みを感じるツボなので、やさしくゆっくりと2～3秒間かけて刺激しましょう。



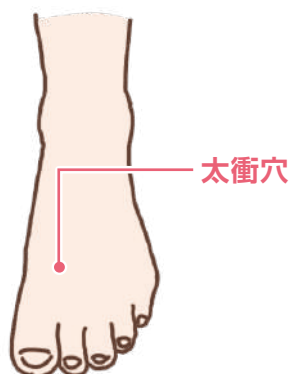
◆ さん いん こう 三陰交

三陰交は、内くるぶしから指4本分上がったところにあります。血液の流れを整えてくれる、健康維持にとって重要なツボです。指圧は、親指でゆっくりとやさしく行いましょう。このとき、下から上に押し上げるように指圧するとより効果的です。



◆ たい しょう けつ 太衝穴

足の甲のうち、親指と人差し指の骨が交差する箇所のやや親指の骨側にあるツボです。血行をよくする働きとともに、肝臓の不調にも効果があります。肝機能をよくし、解毒を促進してくれるので、二日酔いのときに指圧すると改善されます。



押し方

椅子に座り、指圧したい脚を太ももに乗せて行う方法がオススメ。人差し指、中指、薬指の3本の指を親指側の骨に沿わせて1分間強めに押しましょう。

ツボ押しのテクニック

こんなときはツボ押しNG！

体の不調を改善してくれるツボ押しですが、飲酒の直前直後に行うのはNG！お酒と指圧はどちらも血行を促進する効果があるので、同時に行うとアルコールが全身に回りすぎてしまいます。血中のアルコール濃度が急激に増えると急性アルコール中毒になるおそれもあるので気をつけましょう。



※ツボには一定の効果がありますが、症状が重い場合には、必ず医師の診察を受けてください。

すきま時間でキレイになれる

ツボ押しビューティ講座

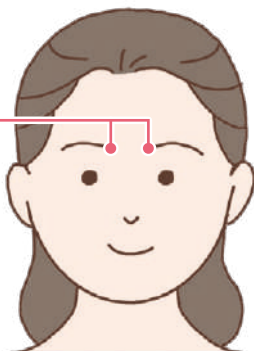


眼精疲労解消編

時間や場所を選ばず、ちょっとした空き時間でできるツボ押しは、美容の強い味方です。十分な休息や睡眠をとっても目の疲れが残ることありませんか。そんなときは、眼精疲労に効果のあるツボを押して疲れを取り、快適な生活を送りましょう。



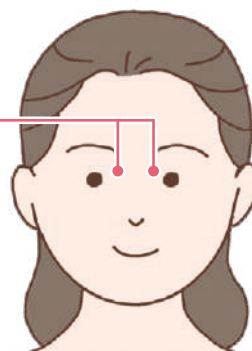
さん竹



ちく
さん竹

眉毛の内側の少し下のくぼみ部分で、目の不調に効果大のツボです。目の疲れや痛みがあるときに指圧すると効果的。眼病の予防だけでなく、老眼も改善するといわれています。やさしく押しながら小さく円を描くように刺激しましょう。

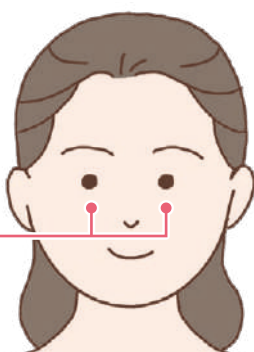
晴明



せい めい
晴明

晴明は、目頭の少し上にあるツボです。目の疲れに効くのはもちろん、近視や緑内障、白内障などのさまざまな目の不調に効果的です。親指と人差し指を使い、鼻の根元を挟む感覚で力がかかるように押すのがポイントです。

四白



し はく
四白

瞳孔の真下にある骨のくぼみにあるツボ。疲れ目だけでなく、目のクマやむくみの解消に役立ちます。親指以外の4本の指先で、気持ちよい強さで押しましょう。中指の腹がくぼみにあたるようにし、そのほかの指で四白の周りを刺激するとよいでしょう。

ツボの豆知識

気血とは？

「きけつし そう気血思想」や「きけつろん気血論」ともいわれる、東洋医学の重要な概念のひとつ。気血では、「気」は体内のエネルギーを、「血」は体液を表し、両者が体をめぐり、バランスをとることで生命活動が成り立つと考えられています。気と血はそれぞれ独立した存在ではなく、互いに協調し合っているため、健康なときは気と血のバランスがとれている状態なのです。

※ツボには一定の効果がありますが、症状が重い場合には、必ず医師の診察を受けてください。

神鋼商事健康保険組合の ほけん事業

ほけん事業カレンダー

4月	「MY HEALTH 2021 Spring」配布 新入社員に「社会保険の知識」・ 「救急箱セット」配布 「禁煙サポートプログラム」実施	9月	名古屋・神戸地区、神商非鉄大阪コイルセン ター、福岡・広島地区「歯科検診」実施 「すこやかファミリー9月号」送付 「がん自己検診」・「ピロリ菌検査」募集
5月	「すこやかファミリー5月号」送付 「がん自己検診」募集 被保険者の「子宮がん検診」募集	10月	「MY HEALTH 2021 Autumn」配布 インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ
6月	堺鋼板工業㈱「歯科検診」実施 「被扶養者認定の見直し(検認)」実施	11月	「家庭用常備薬」の配布 「すこやかファミリー11月号」送付
7月	大阪地区「歯科検診」実施 「すこやかファミリー7月号」送付	1月	「すこやかファミリー1月号」送付 「がん自己検診」募集
8月	東京地区「歯科検診」実施 「医療費通知(6カ月分)」配布	2月	「医療費通知(6カ月分)」を配布
		3月	「すこやかファミリー3月号」送付 被扶養者に「健診受診のご案内」送付

1年を通して行っている「ほけん事業」



本人

- 事業所の定期健康診断時に
健保組合が実施する検診
 - 30歳以上の被保険者対象に「胃検診」全額補助
 - 40歳以上の被保険者を対象に「腹部エコー」・「腫瘍マーカーCEA」全額補助
 - 50歳以上の男性被保険者を対象に「腫瘍マーカーPSA」全額補助
 - 節目健診対象者で喫煙者の内、希望者に「胸部CT検査」の費用補助
 - 女性被保険者全員を対象に「乳部エコー」全額補助
- 女性被保険者全員を対象に従来の細胞診にHPV検査を付加した「子宮がん検診」を実施、全額補助
- 女性被保険者全員を対象に医療機関等で受診する「子宮がん検診」の費用補助5,000円
- 年度内に35歳・40歳・45歳・50歳に到達する被保険者を対象に事業主が実施する節目健診(人間ドック)の費用補助
- 30歳以上の被保険者を対象に「人間ドック」を申し込みにより実施、自己負担1万円
- 40歳以上の任意継続被保険者を対象に「生活習慣病健診・特定保健指導」を実施、全額補助



ご家族

- 40歳以上の被扶養者を対象に「生活習慣病健診・特定保健指導」実施、全額補助
- 30～65歳(5歳刻み)の被扶養配偶者を対象に「節目健診」実施、全額補助
- 30歳以上の被扶養配偶者を対象に「人間ドックコース」を申し込みにより実施、自己負担1万円
- 被扶養配偶者を対象に「郵送によるがん自己検診」全額補助
- 被扶養配偶者を対象に「郵送によるピロリ菌検査」全額補助
- 被扶養配偶者が「市区町村健診」を受けたとき、自己負担分を全額補助



本人とご家族

- 電話、WEBによる「からだの電話健康相談・ベストドクターズ・サービス(0120-922257 年中無休)」無料
- 第1子誕生に伴う扶養認定の届け出を受けて、「育児書と育児情報誌(1年分)」を贈呈
- メタボ対象者への特定保健指導、全額補助

さっそく健診の予定を決めてしまいましょう



病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。被保険者の受診率は90%超ですが、被扶養者は60%弱と低い水準です。被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。

STEP1 健保組合の 健診を確認



当健保組合の健診はウェルネス・コミュニケーションズ㈱からご案内しています。対象年齢、検査項目、日程、自己負担額、オプション検査などを比較検討のうえ、受診する健診を決めてください。

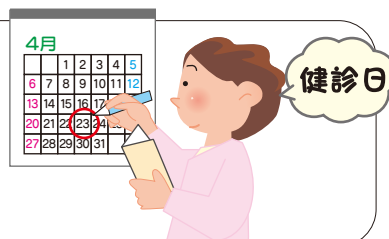
STEP2 健診を 申し込む



それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。申込時期が先の健診の場合は、忘れてしまわないように申込開始のタイミングをメモしておきましょう。

健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

STEP3 カレンダー に記入



体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。

※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

STEP4 体調を整え 健診を受診



**コロナ禍でも、
健診の受診は
大切です!**

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。





「糖尿病予備群＝まだ大丈夫」は誤解

予備群を放置すると待ち受けるのは恐ろしい「合併症」

糖尿病は、血糖値（血液中のブドウ糖濃度）の高い状態がつづく病気。すい臓から分泌され、血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きが悪くなることで発症します。

糖尿病予備群は、糖尿病になる一步手前。自覚症状がないため、健診で糖尿病予備群といわれても「まだ大丈夫」と放置すると糖尿病にまっしぐらで、過剰なブドウ糖によって血管や神経が傷つけられます。そのため、糖尿病予備群でも動脈硬化が進行し、心筋梗塞などで死亡するリスクが高いことがわかっています。

また、糖尿病になって血糖値の高い状態が5～10年つづくと、神経や目、腎臓が障害される合併症が待ち受けており、自覚症状が乏しいため気づいたときには進行していて、神経障害に悩まされたり、失明や人工透析を余儀なくされることもあります。

糖尿病は合併症が怖い病気であり、予備群の段階で再検査を受け、生活習慣を見直して、合併症発症を予防することが重要です。

糖尿病予備群を放置することで起こる合併症

動脈硬化による「えのき」

え 壊疽

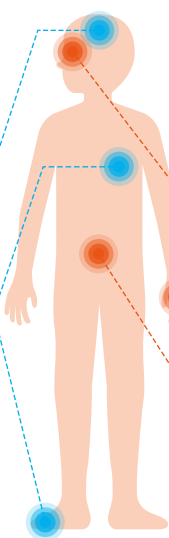
足の神経障害や閉塞性動脈硬化症で、足にケガをしても気づきにくく、患部が感染症を起こして腐っていく。足を切断することもある。

の 脳血管障害

脳梗塞がもっとも多く、一命をとりとめても後遺症が残しやすい。

き 虚血性心疾患

心筋梗塞や狭心症が代表的。心筋梗塞は突然死の原因になる。



3大合併症の「しめじ」

し 神経 糖尿病神経障害

手足のしびれや痛みなどに悩まされ、自律神経の障害で立ちくらみ、胃腸の障害なども起こりやすい。

め 目 糖尿病網膜症

眼底出血や網膜はく離を引き起こし、視力が低下する。失明することもある。

じ 腎臓 糖尿病腎症

血液をろ過し、尿を作る腎臓の機能が低下する。腎不全になると人工透析が必要になる。

糖尿病予備群の判定基準

■判定は「正常型・予備群（境界型）・糖尿病型」に区分。

■健診結果が「空腹時血糖110～125 mg/dL」「HbA1c6.0～6.4%」だと糖尿病の疑いが否定できないとされて再検査を推奨。「75g経口ブドウ糖負荷試験（75g OGTT）の2時間値が140～199mg/dL」だと予備群。

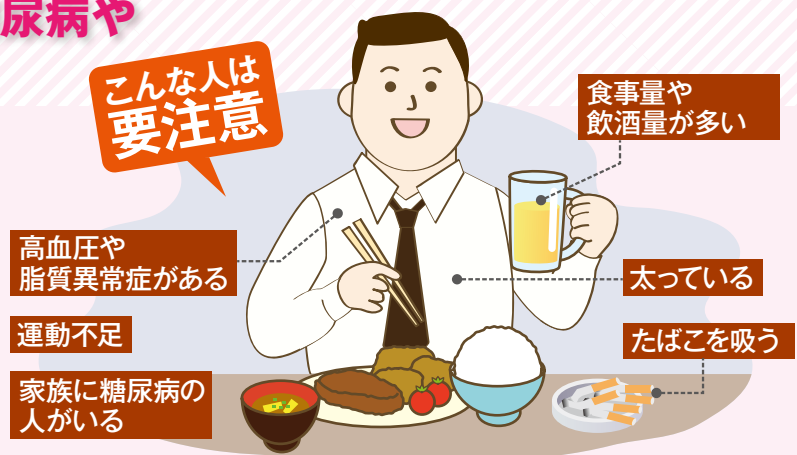
血糖値が高くなっても自覚症状がないため、40歳になったら毎年健診を受け、再検査の指示があればすぐに検査を受けましょう

糖尿病型	126mg/dl以上	6.5%以上	200mg/dL以上
予備群	110mg/dl以上	6.0%以上	140mg/dL以上
正常型	正常高値 100mg/dL以上	正常高値 5.6%以上	140mg/dL未満
	100mg/dL未満	5.6%未満	
	空腹時血糖値	HbA1c	75gOGTTの2時間値

※正常高値は肥満や生活習慣病があれば75g OGTTの検査が望ましい値
※判定値は「糖尿病治療ガイドライン2018-2019」（日本糖尿病学会）に基づく

生活習慣を見直して糖尿病や合併症を予防しよう

糖尿病予備群といわれたら食事と運動で血糖コントロールをし、肥満を改善することが大切です。たばこを吸っている人は禁煙しましょう。動脈硬化を進行させないために、高血圧や脂質異常症がある人はその対策も必要です。



バランスよく食べよう

食事の基本は「主食・主菜・副菜」のそろった栄養バランスのよいもので、食べてはいけないものはない。いずれの栄養素も過不足なく摂取することが大切。ただし、適正な摂取量を守る必要があるため、予備群であっても医師にかり、指示をあおごう。糖質の多いごはんやパン、めん類などの主食やイモ類、くだもの、甘いもの、ビールなどの醸造酒は血糖値を上げるため適量を守る。

血糖値を急上昇させない食べ方をしよう

血糖値の急上昇がインスリンの働きを悪くし、肥満をまねいて糖尿病や合併症のリスクを高める。

1日3回、規則正しく食べる

- 食事と食事の間があきすぎると血糖値が急上昇する。
- 食事と食事の間があくときは、間食で小腹を満たす。

野菜を使った副菜から食べる

- 食物繊維の多い野菜などは血糖値の急上昇を抑え、糖の吸収を妨げる。
- ポテトサラダは糖質が多いのでNG。

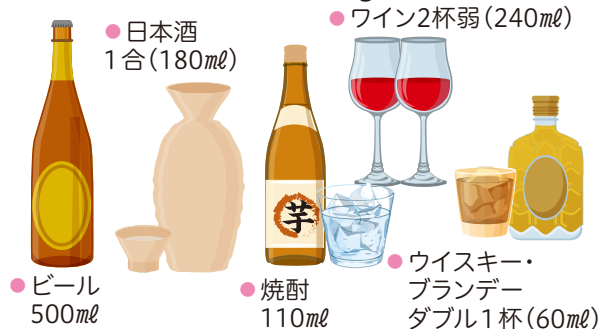
20回噛み、20分かけて食べる

- 早食いや食べすぎは血糖値を急上昇させる。
- 1口20回噛み、20分かけてゆっくり食べる。



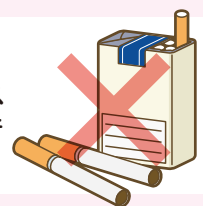
お酒は適量を守ろう

- 焼酎などの蒸留酒も肥満をまねくため適量を守る。
- 週に2日はお酒を飲まない休肝日を設ける。
- 適量の目安(純アルコール20g)



すぐに禁煙しよう

たばこは血糖値を上昇させ、インスリンの働きを妨げ、動脈硬化も進行させる。

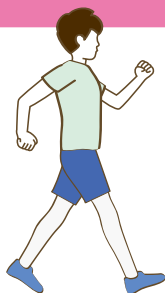


ウォーキングや筋トレを習慣にしよう

ウォーキングなどの有酸素運動は血糖値を下げ、インスリンの働きをよくし、肥満を改善する。筋トレで筋肉が増えると、こうした効果がより高まる。

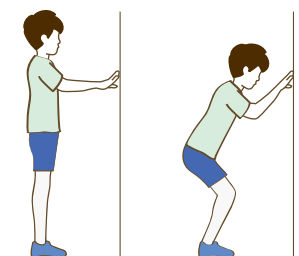
1日に30分以上、歩こう

- 1回10分程度を、1日合計30分以上でもOK。
- 歩幅を広くし、ややキツイと感じるペースで歩くと、より効果的。
- 自転車や水泳などの有酸素運動でもよい。



週2~3回、筋トレもプラス

- 大きな筋肉がある下半身や体幹の筋トレを行うと、効率よく筋力アップができる。
- 階段の上り下りも下半身の筋トレになる。



禁煙の「前」に
知っておきたいこと

「禁煙外来」ってご存知ですか？

一定の条件を満たせば、健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。自分ではなかなか続かない禁煙も、医師のサポートや離脱症状を緩和する薬剤を使用すれば、成功の確率はぐっと上がります。



健康保険を使って禁煙治療を受けるには…

「禁煙外来（禁煙クリニック）」では、健康保険を使って禁煙治療を受けることができますが、一定の条件を満たしている必要があります。喫煙が長年の習慣になっていて「やめたいのにやめられない…」という方は健康保険が使える可能性があります。

健康保険で禁煙治療を受けるための条件

- ☐ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）で、「ニコチン依存症」と診断されること
- ☐プリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上であること
- ☐ただちに禁煙を希望していること
- ☐禁煙治療プログラムについて説明を受け、そのプログラムへの参加を文書で同意すること

※上記すべてに該当する必要があります。

「1人で禁煙」よりも成功率は高い

メリット①

禁煙の補助剤を使うことにより、離脱症状が緩和できる

メリット②

薬やカウンセリングにより、禁煙成功率がそれぞれ2～3倍アップ

メリット③

健康保険が使えると、医療費がその間のタバコ代よりも安くなる

（厚生労働省「禁煙支援マニュアル」より）



12週間で5回の禁煙治療を受けます

健康保険を使った禁煙治療は、12週間（約3カ月）で合計5回行われます。初回の治療で禁煙開始日を設定し、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後に受診します。途中で、医師のアドバイスや薬剤の処方など、心強い禁煙サポートを受けることができます。

健康保険が使える禁煙外来（禁煙クリニック）は、下記のサイトで探すことができます。

特定非営利活動法人日本禁煙学会 <http://www.nosmoke55.jp/>

トップページ➡禁煙治療に保険が使える医療機関情報最新版

神商けんぽでは、20歳以上の被保険者を対象に禁煙外来を実施しています。禁煙外来を持つ医療機関を受診し、治療を終了した場合に保険診療の自己負担分（上限2万円）を補助します。

ぜひ、この機会を利用して禁煙にチャレンジしましょう！

けんぽクイズ

〈問題〉下記の空白の箇所に入る文字はなんでしょう？

〈ヒント：「けんぽニュース」の中にあります〉

問題1 神商健保の令和3年度の健康保険料率は計〇〇〇.000/1000。

問題2 応援のメッセージが含まれない「がんばれ」こそが「〇〇」。

問題3 被扶養配偶者を対象に「郵送による〇〇〇菌検査」全額補助。

解答は、健康保険組合あてに、eメール・ファックスでお送りください。正解者の中から抽選で5人の方に粗品（図書カード1000円分）を進呈します。締め切りは4月30日当組合到着分まで。当選者は次号で発表します。

前号のけんぽクイズ当選者

石橋 幸祐様・諸橋 佳子様・泉 恵子様・遠藤 麻衣様・西村 徹哉様

発行 令和3年4月 神鋼商事健康保険組合

〒541-0041 大阪市中央区北浜二丁目6番18号 淀屋橋スクエア15階

電話 06-6206-7244 FAX 06-6206-7249 e-mail:watanabe.keiko1@kobelco.com