

MY HEALTH

2023
Spring
No.1

contents

- ◎香りで癒されよう
- ◎令和5年度 予算のお知らせ
- ◎ほけん事業のご案内
- ◎歯周病は全身の病気を引き起こす!?
- ◎糖尿病
- ◎忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ



神鋼商事健康保険組合

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



香りで癒されよう

「いい香りだな」と感じたとき、気分がよくなったり、緊張がほぐれた経験があると思います。香りには脳に働きかけて、心や体を癒す作用があるからです。香りをうまく活用して、忙しい毎日を心地よくすごしましょう。



香りは脳に直接届き、
心や体に働きかける

脳には理性や知性をつかさどる部位（大脳新皮質）と、本能的欲求や感情をつかさどる部位（大脳辺縁系）があります。

においを感じる嗅覚は、人間の五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）の中で唯一、大脳辺縁系に直結しており、本能的ににおいを好きか嫌い、かき分けま

す。また、大脳辺縁系は自律神経の働きをつかさどる視床下部と連携しており、大脳辺縁系で生じた快・不快の感情が自律神経に影響を与えます。

いい香りがかぐと、反射的に気分がよくなったり、心身がリラックスして癒されるのは、こうした嗅覚の特徴によるものです。

（好きな香りがいちばん。香りのマナーも忘れずに）

香りにはたくさんの種類があり、その中には香りの成分自体にリラックス作用をもたらすものがあります。しかし、香りは直感的に好きだと感じるものを選ぶのがいちばん。それが、いまの自分に必要だと脳が本能的に感じとった香りだからです。

香りにはコーヒー豆やフルーツ、花、アロマセラピーの精油の香りのような天然の香りと、香水や化粧品、お菓子などの加工食品に使われている人工の香りがある

ります。天然と人工で香りに優劣はありません。

ただし、香水や柔軟剤などの身にまとう香りには注意が必要です。香りの好みや感じ方には個人差があり、気づかないうちに周囲の人を不快にさせることがあります。また、服装にTPOがあるように、香りにもその場にふさわしいつけ方があります。

香りをうまく活用して、心と体をすこやかに保ちましょう。

香りを活用して心身を癒すコツ

香りはしばらくかいていると、嗅覚がそれに順応して香りを感じなくなります。そのため、効果的に心身を癒すなら、リラックスしたいタイミングで香りを活用しましょう。

【コーヒーや紅茶の香りでリラックス】

ひと息つきたいとき、コーヒーや紅茶、ハーブティーなどの香りを楽しみながら飲む。



【アロマセラピーでリラックス】

植物から抽出した精油の香りで、心と体に働きかけるアロマセラピー。香りを楽しむ芳香浴なら、専門的な知識がなくても大丈夫。

- ・夜、お湯を入れたマグカップなどに精油を1～2滴たらし、部屋を香らせる。
- ・寝るとき、精油を1～2滴たらしたティッシュやコットンを枕元に置く。

リラックス効果のある香り

●ラベンダー ●ゼラニウム ●ネロリ ●ローズマリー
●クラリセージ ●ベルガモット ●イラン・イラン など



【化粧品や柔軟剤の香りでリラックス】

化粧水などのスキンケア用品やシャンプーなどのヘアケア用品、ハンドクリームなどを好みの香りのものにすると、それらを使うときにリラックス効果が得られる。香水や柔軟剤で好みの香りを身にまとえる。



【自然の香りでリラックス】

花や森、海などの自然の香りにもリラックス効果がある。そのため、部屋に花を飾ったり、休日に森や海に出かけてゆったりすごすのもよい。

知っておきたい香りのマナー

香水や柔軟剤などの身にまとう香りは、少し足りないと思うくらいが適量。とくにオフィスやレストランでは控えめに。香水は腰やひざ裏、足首などの下半身につけ、香りを感じなくなったら少しつけたす。柔軟剤は必ず使用量を守る。香りが強いシャンプーなども、周囲の人を不快にさせることがあるため注意する。

令和5年度

予算のお知らせ

当組合の令和5年度予算と事業計画が、去る2月15日に開催された組合会で可決・承認されました。

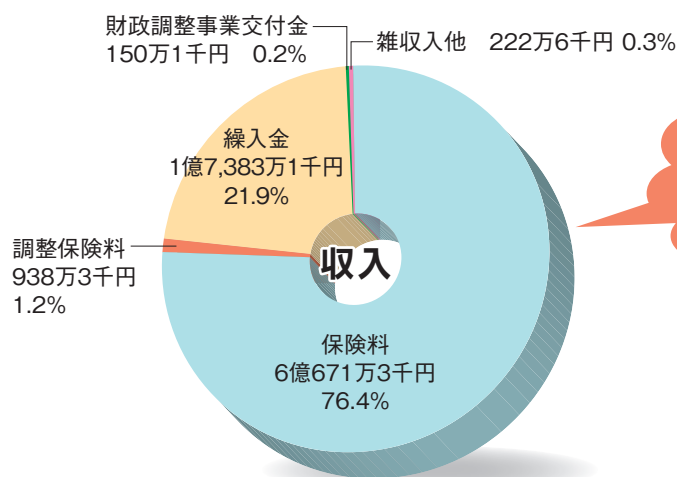
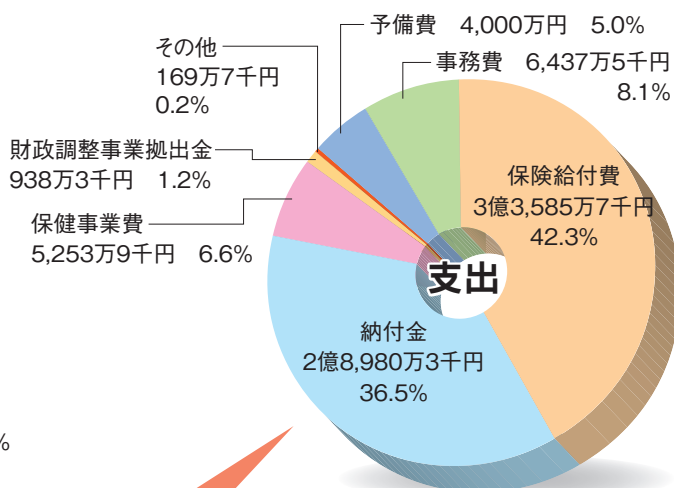
長引くコロナウイルス感染症、ロシアのウクライナ侵攻に端を発した資源価格の高騰、円安による物価上昇など景気回復の先行きが見通せない中ですが、事業主は業績好調を維持しており、保険料収入は前年度予算並みを見込んでいます。一方の支出は、継続的な高額医療や突発的な疾病に備えた保険給付費を予算化しました。また高齢者医療制度への納付金は、政府が掲げる「全世代型社会保障の構築」により抑制されることへの期待が高まりますが、依然として我々現役世代に負担が重くのしかかっています。

組合では事業計画を着実に推進し、健診の充実と生活習慣病の予防対策を続けてまいります。

令和5年度予算の概要

一般勘定

被 保 険 者 数		1,021人
平 均 標 準 報 酬 月 額		459,500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



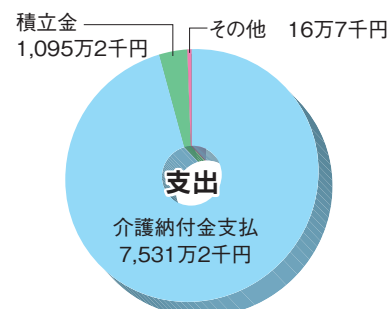
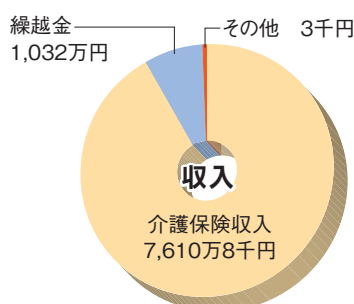
高齢者医療への納付金が保険料の約48%を占めます

一般予算総額

7億9,365万4千円

介護勘定

介護保険第2号被保険者数		737人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数		528人
平均標準報酬月額		520,000円
総標準賞与額(年間合計)		933,504千円
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 8,643万1千円

公 告

●健康保険料率と介護保険料率

令和5年3月1日(4月徴収保険料)から健康保険料率と介護保険料率が次のとおりとなります。

(単位：％)

		負担割合	保険料率	(内特定保険料率)
事業主	健康保険料	58.0%	49.880/1000	(23.471/1000)
	介護保険料	50.0%	9.0/1000	—
被保険者	健康保険料	42.0%	36.120/1000	(16.996/1000)
	介護保険料	50.0%	9.0/1000	—

※「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5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29等級 470,000円 適用年月 令和5年4月1日

●健康保険組合会議員

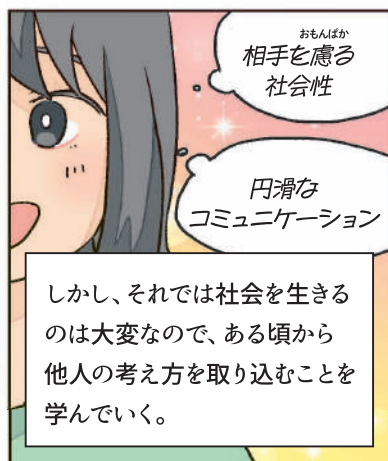
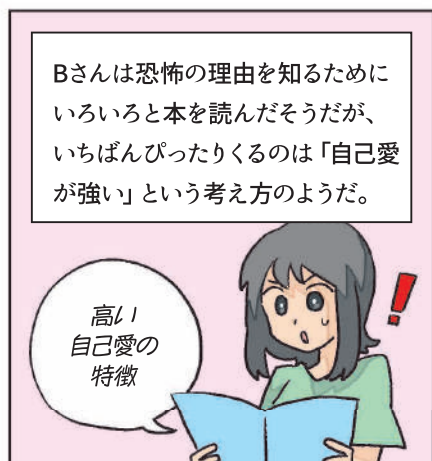
任期満了により、組合会議員が改選されました。

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
	澁 谷 卓 己	//	常 務 理 事
	一 瀬 直 史	//	理 事
	古 舘 浩 保	//	監 事
	大 島 幸 雄	//	
	大 野 真 樹 夫	//	
	壁 下 周 平	//	
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
	吉 田 隆 志	神 鋼 商 事 株 式 会 社	理 事
	植 田 兼 尚	//	監 事
	森 田 寛 隆	//	
	三 澤 亮 介	//	
	宗 像 宏 治	//	

任期 自 2023年2月1日 ～ 至 2025年1月31日

電話恐怖症の实体

最近仕事を休みがちな B さん。
休む理由のひとつとして、あまり人には言えないものがある。



それは難しい作業なので、上手に自分と他人とのバランスをとれるようになることも限らない。そのあたりでつまずき、そのまま大人になってしまう場合も多い。

Bさんの場合も、今に始まったことではなく、思春期の頃から他人からどう思われているのかを悩んできたのだった。



ところで、自分は人から嫌われていると思う？それとも好かれていると思う？



うーん、よくわからないですね。そもそも人と深くかかわることがないんで



ああ、そうか。とにかく、よくわからないっていうのが不安の元なんだよね

人から嫌われたくはないと誰もが思う。しかし、それゆえに「嫌われたらどうしよう？」という不安が生まれるのである。



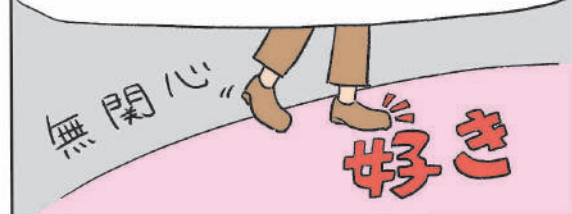
考えると、確かに嫌われたくないという意識が強いんですね



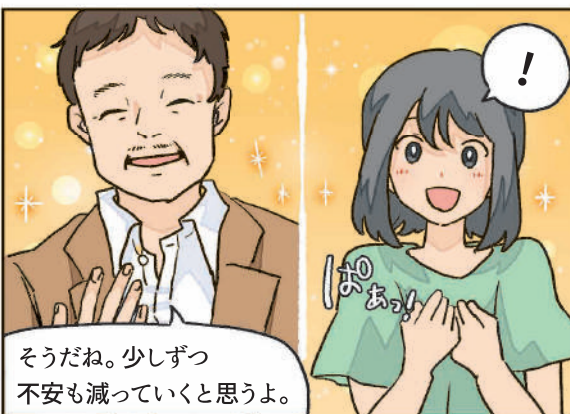
そうなんだろうね。ただ、あなたの場合は、むしろ好かれたいと思ったほうがいいかもしれないね



あなたが言ったように、そもそも人と深くかかわってこなかったわけでしょう。だから、好かれたいという意識を持ったほうが、もっと人とかかわることにつながると思うよ



そうすると電話も恐なくなるでしょうか？



なるほど。これからは、かかわり方について相談してもいいですか？



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。

軽く考えていてはダメ！ 月経トラブル

若い女性に多くみられる月経トラブル。

「いつものことだし…」とガマンしていませんか。

子宮や卵巣の病気が隠れていたり、放置していると不妊につながることもあるため軽視は禁物です。



つらい月経痛には病気の疑いも 月経困難症

おもな症状

腹痛、腰痛、吐き気・嘔吐、頭痛、
下痢、めまい、倦怠感 など

原因となるもの

◆機能性月経困難症

子宮の入り口が狭い、子宮の
過収縮など

◆器質性月経困難症

子宮内膜症、子宮腺筋症、
子宮筋腫など

月経痛は、本来それほど痛みはありません。月経のたびに強い痛みなどの症状があれば、月経困難症と考えられます。

月経困難症には、原因となる病気がない「機能性月経困難症」と、子宮や卵巣の病気が原因で起こる「器質性月経困難症」があり、どちらも治療の対象です。

つらい月経痛があれば婦人科を受診しましょう。



日常生活に支障をきたすなら治療の対象 月経前症候群 (PMS)

月経前症候群 (PMS) は、月経開始前の 3～10 日間に起こる心身の不快な症状のこと。月経のある女性は約 28 日周期で女性ホルモンの分泌が変動しており、それが PMS の発症に関係していると考えられています。

症状がでてもつらくなければ問題ありません。しかし、日常生活に支障をきたしている場合は、婦人科の受診を。治療によって症状の改善が期待できます。

おもな症状

心の症状… イライラ、集中力の低下、
抑うつ、不安、眠気 など
体の症状… 乳房の張り、おなかの張り、
頭痛、むくみ など

自分でできるケア

- リラックスしてストレスを軽減する
- カフェインやお酒、喫煙を控える
- 栄養バランスのよい食事をとる

卵巣やホルモンの異常の疑いも 月経不順

おもな月経不順

◆稀発月経

- 月経周期が39日以上3カ月以内
- ホルモンの異常が疑われる

◆頻発月経

- 月経周期が24日以内
- 排卵が起きていない無排卵周期症や黄体機能不全が疑われる

正常な月経の目安は、月経周期が25～38日、持続日数が3～7日です。月経周期や持続日数がこの範囲から外れた場合を月経不順といいます。

月経不順が3カ月以上つづいている場合、卵巣やホルモンの異常が隠れていることが。婦人科を受診しましょう。



子宮の病気のサインかも 過多月経

おもな症状と原因

- 1日の経血量が140ml以上
- 子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮内膜増殖症などが疑われる

月経の経血量は20～140mlが正常の目安で、経血量がもっとも多い日でも2～3時間に1回ナプキンを交換する程度。それ以上だと過多月経が考えられます。

過多月経は子宮の病気のサインの可能性が。3カ月以上つづいている場合は婦人科を受診しましょう。

不妊の原因になり、健康にも悪影響 無月経

無月経は3カ月以上月経のない状態。月経が止まる「続発性無月経」と、18歳をすぎても初潮がない「原発性無月経」があります。

無月経の人は排卵や女性ホルモンの分泌が正常に行われていない可能性があるため、長引くと不妊につながります。女性ホルモンには体を守る働きがあるため、無月経がつづくと健康にも影響します。

無月経の人はすぐに婦人科を受診しましょう。

原因となるもの

◆続発性無月経

ムリなダイエットや過度のストレス、激しい運動など

◆原発性無月経

先天的なものが多い



観便で病気の早期発見

観便とは、便を観察することです。便の形や色を観察することで、腸内細菌の状態をチェックすることができ、病気の早期発見に繋げることができます。



まずは、ブリストルスケールで便の状態をチェック!

便の硬さと形状の目安に「ブリストルスケール」という国際的に使用されている基準があります。数字が小さいほど便に含まれる水分が少なく硬くなり、数字が大きいほど便は水っぽくなります。

①コロコロ便



硬くてコロコロのうさぎのふんのような便

②硬い便



いくつかの塊が集まって形作られたソーセージ状の便

③やや硬い便



表面にひび割れのあるソーセージ状の便

BEST!

④普通便



表面がなめらかでやわらかいソーセージ状（バナナ状）、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便

⑤やややわらかい便



はっきりとしたシワのあるやわらかい半分固形便

⑥泥状便



境界がほぐれて、ふにやふにやの不定形の小片便、泥状の便

⑦水様便



水様で、固形物を含まない液体状の便

正常な範囲の便

タイプ①～②が便秘の便、⑥～⑦が下痢の便、③～⑤が正常な範囲の便とされ、理想的な便の状態は④です。このような便はスルツと排便することができます。また、腸内環境がととのっている人の便はにおいもほとんどありません。

便の色にも注目!



便の理想の色は黄土色ですが、腸内環境の悪化や病気を患っている場合は、色の変化が起こります。下記にあてはまる場合は注意しましょう。

黒色の便

黒い便は胃から出血する胃潰瘍や胃がんの可能性があります。胃から出血すると胃酸の影響で血の主成分であるヘモグロビンが還元されて血が黒くなります。また、牛肉等のお肉の血をたくさん食べても黒っぽくなることもあります。原因と考えられる食べ物がなく黒い便が続く場合は注意しましょう。

赤色の便

痔による出血が一番多く、切れ痔の原因としては便秘があるので、便秘を解消することからはじめてみましょう。痔だと思っていたら大腸がんや潰瘍性大腸炎などの場合もあります。何日も続く場合には消化器内科を受診しましょう。

灰白色の便

1日に何度も水のような下痢で白っぽい便が出る場合は、ノロウイルスやロタウイルス、コレラなどの腸炎の可能性があります。脱水にならないようにすることが1番ですが、海外に渡航していた後におきた下痢等は重症化可能性があります。早めに消化器内科を受診しましょう。

症状がなくても**40歳以上の方は、年に1度定期検診**を受けましょう。

ソーシャルゲーム「うんコレ」を活用して、楽しく観便！

「うんコレ」は、消化器疾患の予防啓発を呼びかける非営利任意団体である「日本うんこ学会」が作成した腸内細菌を擬人化したソーシャルゲームです。ゲームを通し、「医療情報をもっと身近に、おもしろく、分かりやすく届け、大腸癌のことをもっと知ってもらいたい」という思いで制作されました。

「うんコレ」の1番のポイントは、「課金の代わりに便の報告をする」こと。課金とは、ゲーム内でお金を払って強いキャラクターやアイテムを手に入れることですが、「うんコレ」の場合は、課金の代わりに排便報告をすることでキャラクターを手に入れます。



うんこで救える命がある
[うんコレ]は大腸癌検診率の向上を目指して開発された、スマホアプリゲームです

What's うんコレ

**遊びながら
楽しく健康診断？**
PLAY BATTLE HEALTH CARE

**課金の代わりに
「うんこ報告」**
GACHA

**世界初！予防医療ゲーム！
消化器外科医完全監修！**


App Store
からダウンロード




Google Play
で手に入れよう



トイレの向こう側の世界「ウントピア」を守るために、腸内細菌をモチーフとしたキャラクターを操り、「クリープス」と呼ばれる敵を倒しましょう。

今日の便の状態を教えてください

色を選択してください

形を選択してください

便の健康を専門医からは「うんコレ」でチェックできます。

Answer 市販の黄土地色

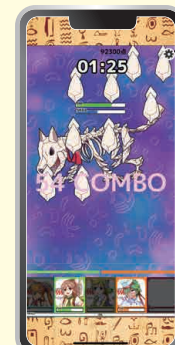
アドバイスのためもう少し教えてください

便の状態を専門医からは「うんコレ」でチェックできます。

St.Catharine's Church

まあ、ひどい腹痛があるのかもしれない。それはうんこしたあとで寝ている？もし寝みがずつと寝ているようなら早めに病院に行くことをお勧めします。詳しくはHPも見て

カンペンで体調の変化を知らう！


キャラクターと力を合わせて敵を**早期**撃破！

ゲームを通して観便し、自身の体をチェックして
病気の**早期発見**に繋がしましょう！

日本うんこ学会



日本うんこ学会会長 石井 洋介

日本うんこ学会会長、中野院長・秋葉原内科saveクリニック共同代表医師
消化器外科医→厚生労働省医系技官を経て日本うんこ学会会長へ。
コミュニケーションデザインとデジタルヘルスの力で医療をもっとよくしたいと思っています。

詳しくはこちら
<https://unkogakkai.jp/>



ほけん事業のご案内

ほけん事業カレンダー

4月	「MY HEALTH 2023 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	名古屋地区、神商非鉄大阪コイルセンター「歯科検診」実施、その他地区は「ネットワーク歯科検診」実施 「すこやかファミリー9月号」送付 「がん自己検診」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」・ 「歯周病リスク検査」募集	10月	「MY HEALTH 2023 Autumn」配布 インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ 堺鋼板工業(株)「歯科検診」実施
6月	「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)」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歳以上の被保険者を対象に「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
- 40歳以上の被保険者を対象に「歯周病リスク検査」を申し込みにより実施、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」を実施、全額補助
- 30歳～65歳(5歳刻み)の被扶養配偶者を対象に「節目健診」を実施、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、「育児情報誌(1年分)」贈呈
- メタボ対象者への特定保健指導、全額補助

歯周病は全身の病気を引き起こす!?



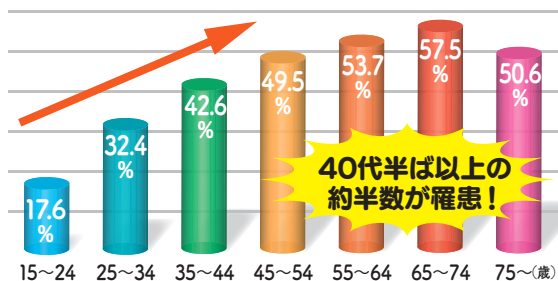
歯だけの問題ではない!

歯周病を放置すると全身のさまざまな病気につながってしまうことも

成人の約7割は歯周病の可能性があるといわれています。初期段階は痛みなどの症状がないため放置されがちですが、歯を失う原因の第1位であり注意が必要です。歯周病が進行すると、心疾患をはじめとする全身の重大な病気の原因となったり、重症化リスクを高めてしまいます。

年齢とともに歯周病の発症リスクが高くなる!

4mm以上の歯周ポケット※を有する者の割合（年齢別）



※歯周ポケットが4mm以上になると歯周病が進行しはじめている状態

歯周病リスク検査とは

歯周病は初期の段階では確認できないことが多いです。早期発見のために、唾液中のヘモグロビン(Hb)を調べます。

Hbは歯周病による歯肉からの出血の指標となります。唾液検査を行うことにより、歯周病を早期に発見することが可能になります。

あなたは大丈夫?

ご心配な方はぜひ歯周病検査を受検ください。

※詳しくは神鋼商事健康保険組合のホームページ上で5月に募集しますので、ご覧ください。

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



重症化すれば目・神経・腎臓の合併症を発症し、治療は生涯続く…

糖尿病

血液中のブドウ糖を体内に取り込むインスリンの働きが悪くなり、高血糖の状態が続く病気を「糖尿病」といいます。重症化すると心臓病や脳卒中を引き起こすほか、目・神経・腎臓などに深刻な合併症を起こす怖い病気です。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

特定健診でチェックしたい検査数値

血液検査

保健指導を

受けましょう!

病院へ

行きましょう!

保健指導判定値

受診勧奨判定値

空腹時血糖

100mg/dL 以上

126mg/dL 以上

HbA1c
(NGSP 値)

5.6% 以上

6.5% 以上

尿検査

糖尿病の疑いがあります!

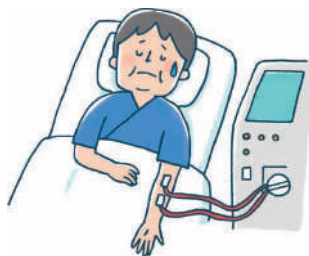
尿糖

陽性 (+)

※血糖検査は空腹時血糖または HbA1c が原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖（食後 3.5 時間以上 10 時間未満）も認められます。

高血糖を指摘されていたにもかかわらず、早期改善しないと…

糖尿病性腎症



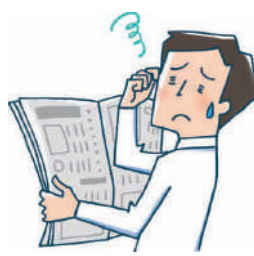
人工透析が必要になることも…

糖尿病性神経障害



手足の痛みやしびれ、足のけがから壊疽も…

糖尿病性網膜症



視力低下や失明すること…

脳卒中や心筋梗塞



命の危険や、重篤な後遺症のリスクも…

がんの発症にも影響が…

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて 1.2 倍がんを発症しやすいと報告されています。

発症リスク（糖尿病と癌に関する合同委員会報告 2013）

- 肝臓がん…………… 約 2.0 倍
- すい臓がん…………… 約 1.9 倍
- 大腸がん（結腸がん）…… 約 1.4 倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜（子宮体）がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

血糖値を適切にコントロールしていれば合併症は起きにくく、たとえ発症したとしても進行が遅いということがわかっています。

健康的な生活習慣や治療で、血糖値を正常に保つようにしましょう!

糖尿病 予防に 効果的

食事改善や運動は小さな変化からはじめよう！

糖尿病予防には、食べすぎ・運動不足・肥満の解消のほか、血糖値の急上昇を避けることが効果的です。とはいえ、生活習慣を急に変わるとストレスになり長続きしません。小さな変化から取り入れると、いつのまにか習慣になり無理なく続けることができます。

「食べ方」を工夫して食べすぎを防ぐ

日ごろ食べすぎの人の食事には、「料理の味が濃い」「食べるのが早い」「食事の間が空きすぎる」などの特徴があります。このような食べ方は無意識のうちに食べすぎにつながりやすくなります。下記のポイントに気をつけると、無理なく食べすぎや血糖値の急上昇を防げます。

食材選び

食物繊維は、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。野菜・キノコ・海藻類などを積極的に食べ、主食を玄米や麦ごはんにすると、食物繊維を効率よく摂取できます。



味付け

濃い味付けは主食のごはんがすすみ、糖質過多や食べすぎになりがちです。出汁や酸味、香味野菜やスパイスを活用するなどして塩分は控えめに。



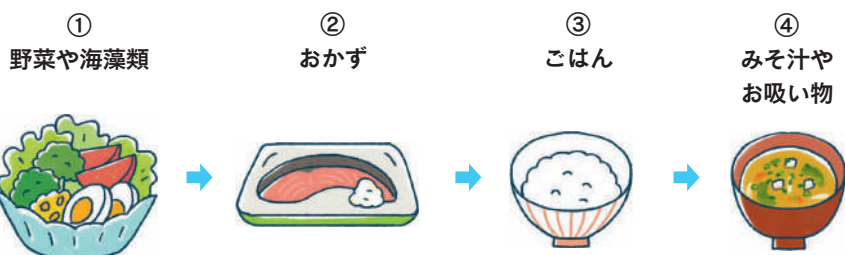
食事間隔

食事の間隔が空きすぎると、「たくさん食べたい！」という欲求が強くなって食べすぎるほか、血糖値の上下が激しくなります。間食は3～4時間に1回、100～200kcal程度のものを食べるのがおすすめです。



食べる順番

先に野菜やおかずを食べると、血糖値の上昇がゆるやかになるほか、満腹感も得やすく食べすぎを防げます。さらに、出汁のきいた汁物を最後に食べると満足感を感じながら食事を終わられます。



毎日の「習慣」を 運動のチャンスに

有酸素運動や筋トレをすると、インスリンの働きがよくなったり筋肉に糖が取り込まれやすくなったりして、血糖値の急上昇を防げます。まずは家事や通勤など、いつもの習慣に取り入れると続けやすくなります。

洗い物をするときにかかとを上げ下げ



通勤時は1駅前から歩く



参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）

忙しい人ほど

早めの健診予約がおすすめ

「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。

忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくとお安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



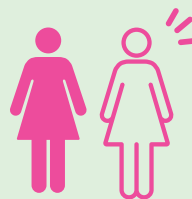
STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、体調管理も大切です。



被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさまが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。



4月から、出産育児一時金が引き上げられます

正常な出産は病気ではないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合では、出産育児一時金を支給しています。2023年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられます。

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：「MY HEALTH」の中にあります〉

問題1 香りは○に直接届き、心や体に働きかける。

問題2 正常な月経の目安は、月経周期が25～○日。

問題3 歯周病を放置すると○のさまざまな病気につながってしまう。

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1,000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 鈴木 麻衣子様・伊藤 彩子様・小山 拓也様・高橋 和久様・豊 みどり様

発行 令和5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: takagi.hiroshi@kobelco.com