ご家庭に持ち帰り、ご家族と一緒にお読みください

けんぽだより

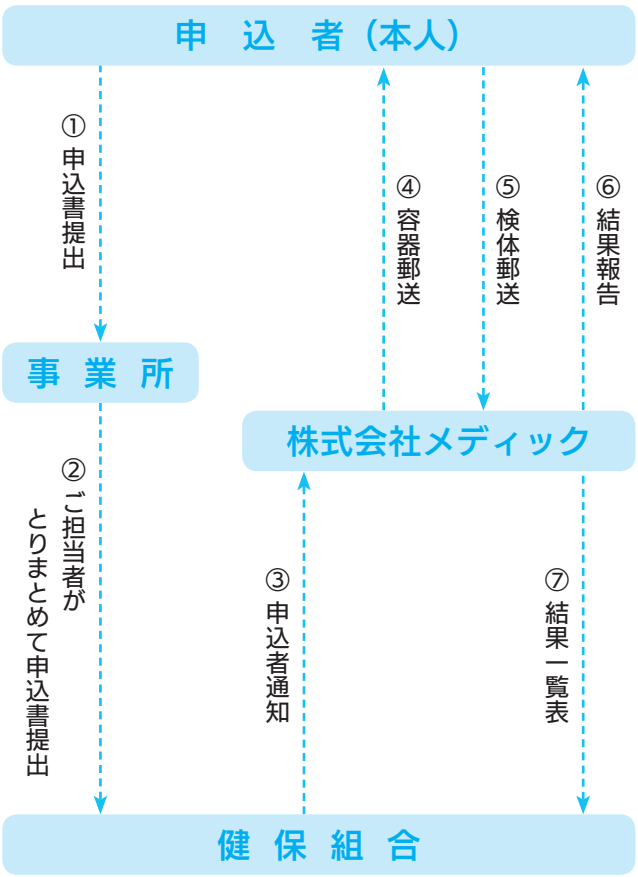
2019
秋
No.153

東京港運健康保険組合

ホームページ　http://www.kouun-kenpo.jp

「郵送検診」を今年も実施します

実施方法



実施要項

▼対象者

令和２年３月31日において30歳以上の被保険者および被扶養者。

＊ただし、４月以降、生活習慣病健診（東振協による婦人生活習慣病予防健診を含む）や人間ドックを受診された方は除きます。詳しくは健保組合までお問い合わせください。

▼検査項目

大腸ガン（２日法）および子宮頸ガン（両方でも可）

▼申込期間

令和元年11月13日(水)まで

▼申込方法

別添の「郵送検診申込書」により、事業所を通して（任意継続被保険者の方は直接）健保組合までお申し込みください。

▼費用の負担

全額、健保組合負担

大腸ガン・
子宮頸ガン検診

希望者は
別添の申込用紙で

自宅で簡単にできる検診です

健保組合では、郵便による「大腸ガン・子宮頸ガン検診」を実施しており、毎年多くの方が受診されています。

検査の方法は、自宅で採取した検体を検診機関へ郵送するだけで簡単にでき、病院まで出かける必要はありません。

大腸ガン検診については２日法を採用し、より精度の高い検査ができます。

また、検査キットに同封されている専用封筒を使用することにより検体郵送料も無料となりますので、この機会に受診されてはいかがでしょうか。

流行前に受けましょう

インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13歳未満）の場合は、4週間あけて2回接種するのがよいとされているので、1回目は10月～11月に受けましょう。

2019／2020冬シーズンのインフルエンザワクチン

- A/Brisbane（ブリスベン）/02/2018（IVR－190）（H1N1）pdm09
- A/Kansas（カンザス）/14/2017（X－327）（H3N2）
- B/Phuket（プーケット）/3073/2013（山形系統）
- B/Maryland（メリーランド）/15/2016（NYMC BX－69A）（ビクトリア系統）

インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができ、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、右のような対策も欠かさないようにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大事です。とくに、人が多く集まるところではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに！

どんな症状が出たらインフルエンザ？

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。下記の重症化のサインが見られる場合は、すぐに病院を受診してください。

かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなど局所症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
流行の時期	一年を通しかかることがある	1月～2月が流行のピーク ただし、4月～5月まで散発的に流行することもある

重症化のサイン

子どもの場合

- けいれんしていたり、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人の場合

- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

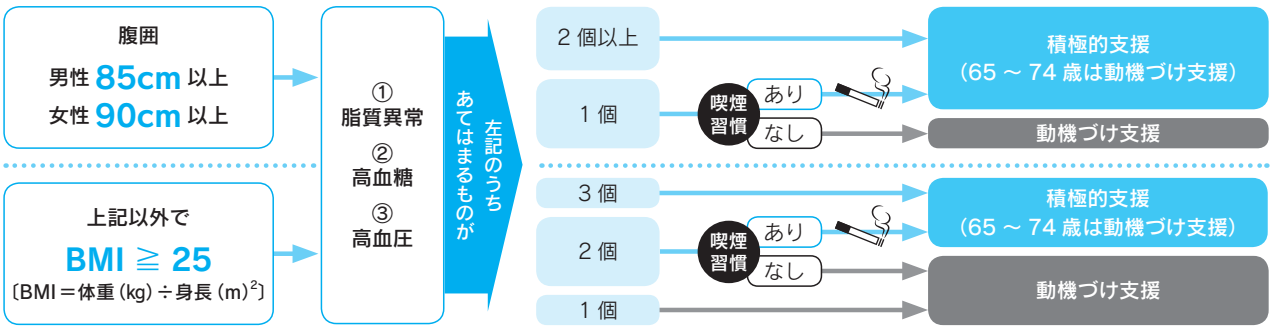
受けましたか？ 特定保健指導

特定保健指導の対象となった方には、当健保組合からご連絡をさしあげます。費用は健保組合が負担するので無料です。ぜひ受けてください！

特定保健指導とは… 特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職との面談などを通じて、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの重篤な病気を予防します。

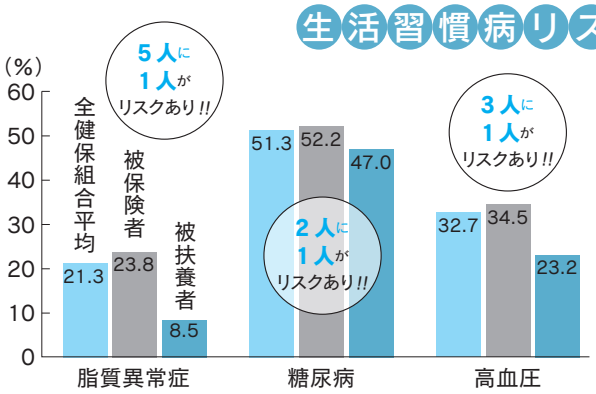
特定保健指導対象者の選ばれ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選び出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

生活習慣病リスク保有者の割合



●リスク判定基準

2016年度特定健康診査受診者のうち、以下の基準（保健指導判定基準）に該当した人の割合

【脂質】中性脂肪 150mg/dL 以上、
または HDL コレステロール 40mg/dL 未満
【血糖】空腹時血糖値 100mg/dL、またはヘモグロビン A1c5.6%以上
【血圧】収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上

出典：2018年度健康スコアリングレポートより抜粋

どんなことするの？特定保健指導 ～パパの場合～

初回面談

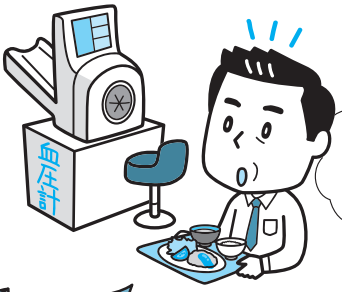
目標
- 体重…－2kg
- 腹囲…－2cm

実現するために
- 1日1万歩以上歩く
  - 職場で階段を使う
  - 1駅歩く
- 週1回、休肝日

目標を決めて一緒に取り組んでいきましょう

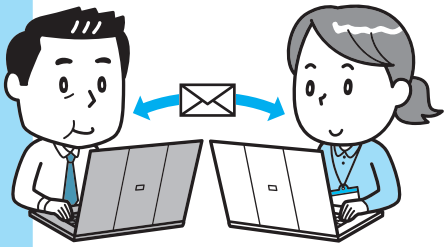
期間中、生活習慣改善に取り組みながらメールや面談でやりとりします。

職場で…



測ってみるか…

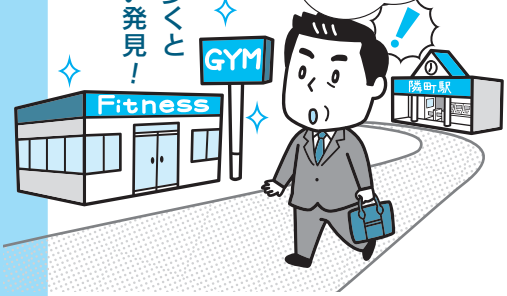
メールでやりとり…

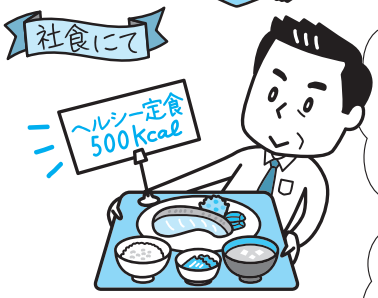


通勤途中に…

最近ジムができたのか…（通っちゃおうかな）

1駅歩くと新しい発見！





これにしてみるか…

面談も…

家族とウォーキングしています

最終評価

これからも、食事と運動に気をつけていきます！

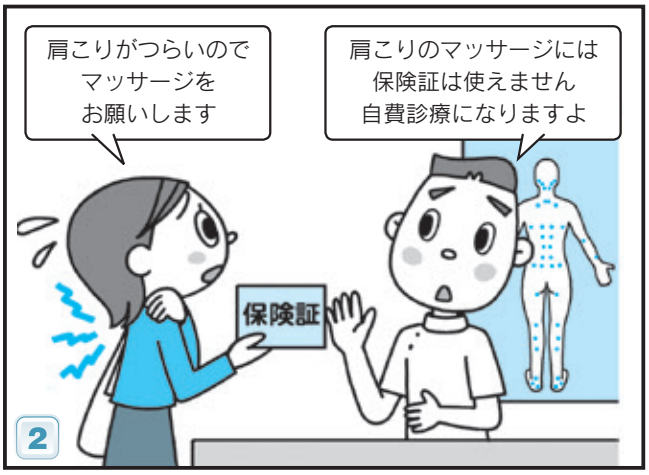
目標を上回る結果が出ましたね！おめでとうございます！

成果を確認
- 体重…－3kg
- 腹囲…－3cm

特定保健指導の案内が届いても受けない方が一定以上いると、〝健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる〟というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。

被保険者ご本人だけでなく奥さま（被扶養者）も、案内が届いた方はぜひ、受けてください！

整骨院・接骨院では健康保険が使えるケースは限られています



整骨院や接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるのは一部のケースに限られています。健康保険の対象外の施術を受けた場合は、全額自己負担となりますので、ご注意ください。

健康保険が使えるケース

骨折※ **脱臼**※　※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

打撲 **捻挫**（いわゆる肉ばなれを含む）

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られます。

健康保険が使えないケース（全額自己負担）

- ×日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ×保険医療機関で治療中の負傷
- ×脳疾患後遺症などの慢性病
- ×症状の改善の見られない長期の施術
- ×労災保険が適用となる仕事中や通勤途上におきた負傷　…など

病院と整骨院・接骨院は違います

整形外科などの医療機関では、医師がレントゲンやMRI等の検査結果をもとに診断し、症状や病状にあわせて投薬、注射、手術、リハビリテーション等を行い治療します。

一方、整骨院・接骨院では、柔道整復師が施術を行います。柔道整復師は国家資格をもつ専門家ですが、医師ではないため、病院と同じように検査、治療を行うことはできません。

整骨院・接骨院にかかったときの注意点

- ◆負傷原因を正確に伝えましょう。
- ◆「療養費支給申請書」に署名するときは、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自分で署名してください。白紙の申請書には署名しないでください。
- ◆領収書はそのつど必ずもらい、大切に保管してください（医療費控除を受けるときにも必要です）。

健保組合から、施術内容等を照会することがありますのでご協力ください

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

ジェネリック医薬品は新薬と同じ効きめ・安全性で安価な薬です

新薬と有効成分や効能が同じなのに、新薬よりも価格が安いジェネリック医薬品。
いつものお薬をジェネリック医薬品にすれば、みなさんが負担するお薬代も節約できます。

ジェネリック医薬品が安い理由は、新薬より開発コストがかからないからです

新薬は、発売されるまでの研究開発に多くの時間や費用がかかるので、新薬を開発した製薬会社には、特許の出願により、約20～25年の特許期間が与えられます。一方、ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間満了後に新薬と同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。新薬より開発費用が少なくてすむため、価格を抑えられます。

●開発にかかる期間と費用

	開発期間	開発費用
新薬	9～17年	数百億円以上
ジェネリック医薬品	3～5年	約1億円

効きめや安全性が新薬と同等であることは、国の審査で確認済みです

ジェネリック医薬品は新薬と同一の有効成分を同一量含んで作られています。国の厳しい審査で、有効性・安全性・品質が新薬と同等であることが確認されたものだけが、ジェネリック医薬品として販売されています。お薬の形や色、味、添加剤などは変えてもよいことになっているため、見ためや添加剤が異なることがありますが、有効性や安全性に違いはありません。

近年は「オーソライズド・ジェネリック（AG）」と呼ばれる、有効成分だけでなく、添加物、製造方法まで新薬と同一のジェネリック医薬品が登場しています。

Column

オーソライズド・ジェネリック（AG）

AGは新薬メーカーから許諾を得て製造・販売される、新薬とほぼ同一のジェネリック医薬品をいいます。一般的なジェネリック医薬品と同様に開発コストが少なくてすむため、お薬代が安くなります。

すでに、アレルギー薬のアレグラや血圧降下剤などではAGが発売されています。

ジェネリック医薬品を使ってみようと思ったら…

① かかりつけの医師・薬剤師に相談してみましょう

国がジェネリック医薬品の利用を促進していることもあり、ジェネリック医薬品の活用に積極的に取り組む医療機関が増えています。

②処方せんをチェックしましょう

処方せんの「変更不可」の欄に「✓」や「×」がないか確認し、何も記入されていなければ、ジェネリック医薬品に変更できます。

注意 すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、医師の治療上の方針で、ジェネリック医薬品に変えられない場合もあります。

さわやかな潮風に吹かれて
下田ウオーキング

寝姿山自然公園
展望台から下田港を臨む。山頂には江戸幕府が黒船見張所を設けていた。散策自由

寝姿山遠景。女性の仰向けの姿に見えますか？

米国・ペリー艦隊の上陸により、幕末の開国の舞台となった下田。幕末の史跡、美しい砂浜など、見どころがいっぱい。今回は下田港を一望できる寝姿山自然公園から、市街地をめざしてウオーキングしよう。

まずは下田ロープウェイ寝姿山山麓駅から山頂駅へ向かい、寝姿山自然公園の遊歩道を散策しよう。四季折々の花が植えられており、目を楽しませてくれる。展望台から下田港を眺め、縁結びのパワースポット・愛染明王堂などを見学したら、公園の奥から延びる林道に入り、ウオーキングを始めよう。

林道の周辺には、しばらくツワブキの群生地が続く。秋は開花シーズンなので、足元を彩る鮮やかな黄色い花を愛でながら歩くのが楽しい。

東伊豆道路（国道135号線）を進むと、左手には白浜大浜海岸や漁船が並ぶ小さな港などが見えてきて、海岸線ならではの景色を満喫できる。東伊豆道路は一度海岸線を離れるが、柿崎の交差点あたりから再び海を眺めながら歩くことができ、その先のまどが浜海遊公園がゴール。

潮風に吹かれて下田港を巡る遊覧船・黒船「サスケハナ」を眺めながら、海遊の足湯で歩き疲れた脚を癒やそう。

縁結びのパワースポット、愛染明王堂。ハート型の絵馬が人気。

足元を彩るツワブキの花。

遊覧船・黒船「サスケハナ」。約20分で下田港内を1周する。

●下田港内めぐり
休 無休（荒天時欠航あり）
9：10～（1日11または12便）
¥ 大人1,250円　小人630円
0558-22-1151（伊豆クルーズ）

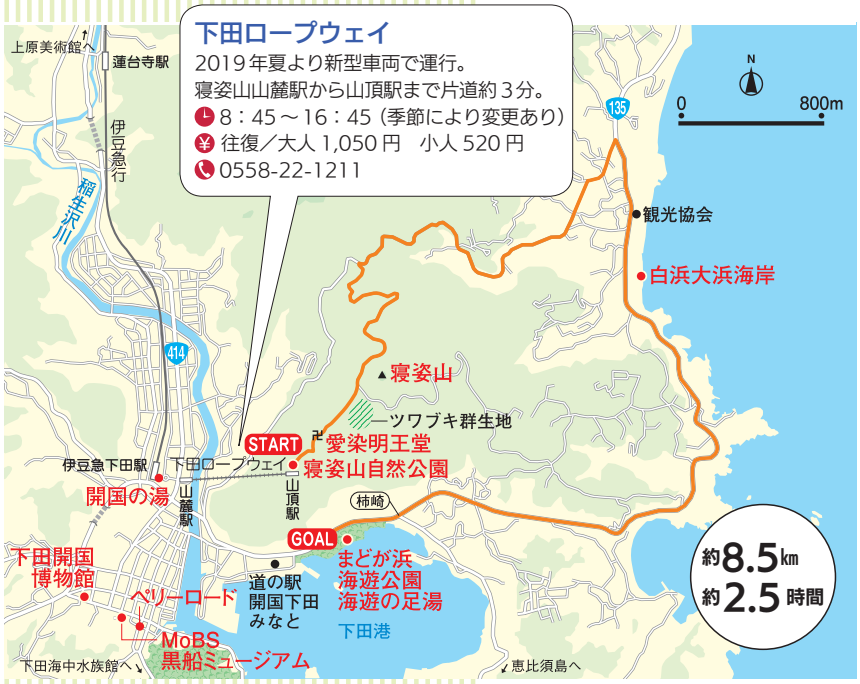
700mの美しい砂浜が続く、白浜大浜海岸。秋もサーファーが足を運ぶ。

まどが浜海遊公園にある、海遊の足湯。海を見ながらリラックス。

伊豆下田観光ガイド
http://www.shimoda-city.info/

JR熱海駅より特急踊り子号で約1時間20分、「伊豆急下田」駅下車

小田原厚木道路「石橋I.C」～国道135号線で約2時間



ペリーロード

ペリー艦隊が下田に上陸し、日米和親条約付録下田条約13か条を締結した了仙寺まで歩いた小径。現在は、なまこ壁のレトロな建物やおしゃれなカフェが並ぶ散策スポットになっている。

ひと足のばす

下田のまちを歩く

上原美術館

仏像や写経が展示される「仏教館」と、印象派やピカソ、安井曽太郎など近代画を中心に所蔵・展示する「近代館」からなる。

休 無休（展覧会展示替え日のみ休館）
9：00～17：00（入館は16：30まで）
大人 1,000円　学生 500円　高校生以下無料
0558-28-1228

恵比須島

伊豆半島から橋を歩いて渡れる島。太古の地層などを間近に見ることができる貴重なスポット。

軽石や火山灰が重なってできた美しい縞模様。

珍しいさざれ石。

下田海中水族館

天然の入江を利用した水族館。イルカやアザラシと実際にふれあうことができる。

休 無休（館内整備のため休館あり）
3～10月　平日9：00～16：30　土日祝9：00～17：00
11～2月　平日9：30～16：30　土日祝9：00～16：30
（春休み・夏休み・GW期間中など営業時間変更あり）
大人（中学生以上）2,100円
小人（4歳から小学生まで）1,050円
0558-22-3567

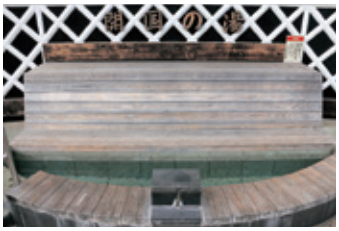
下田開国博物館

開国に関する約2,000点の資料等を入れ替え展示。子ども向けのクイズや小冊子も配布。

休 無休
8：30～17：30
（入館は17：00まで）
大人（高校生以上）1,200円
小人（小・中学生）　600円
0558-23-2500

開国の湯

下田駅前にある足湯。
ヒノキのベンチに座って一休み。

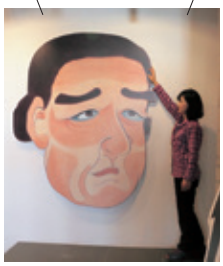


MoBS黒船ミュージアム

条約締結の舞台となった了仙寺の敷地内にある。黒船来港の様子を描いた絵巻物や肉筆画など、3,000点を超える開国に関するコレクションを所蔵。

休 12月24～26日
8：30～17：00
（入館は16：40まで）
大人500円　小中高生250円
シニア400円
0558-22-2805（了仙寺）

ペリー提督の大きな似顔絵あり



下田の味 金目鯛

下田港は金目鯛の水揚げ量日本一。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

2019年10月から

消費税率引き上げに伴い、医療費が変わりました

2019年10月に消費税率が「8%→10%」に引き上げられたため、これに合わせた診療報酬等の見直しが行われました。

消費税増税による医療機関の負担を補てんするため初診料などが引き上げに

診療報酬は2年に一度改定され、次回は2020年4月を予定しています。2019年10月に臨時に改定されたのは、消費税が10%に引き上げられたため、医療機関が仕入れの際に負担した消費税増税分を、診療報酬に上乗せする形で補てんすることを目的としています。医療費は非課税のため、医療機関は患者から増税分を徴収することができないからです。

《初診料・再診料等を引き上げ》

初診料は2820円から2880円、再診料は720円から730円となり、3割負担の人の場合、窓口で支払う初診料は850円から860円となり、10円上がりました。再診料は220円で変わりません。

《薬価はマイナス改定》

薬価については、市場実勢価格に基づく改定（実勢価改定）等で0・93%引き下げたうえで、増税相当分として0・42%引き上げ、差し引きでマイナス0・51%となりました。

■診療報酬とは？

患者が保険証を提示して病院にかかったときに受ける医療行為や、薬局でもらう薬などに対して、健康保険制度から支払われる料金のことで、医療サービスの公定価格を診療報酬といいます。

2019年10月 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率 ▲0.07%

●診療報酬本体		＋0.41%	●薬価等	▲0.48%
各科改定率	医科	＋0.48%	薬価	▲0.51%
	歯科	＋0.57%	（消費税対応分	＋0.42%）
	調剤	＋0.12%	（実勢価改定等	▲0.93%）
			材料価格	＋0.03%
			（消費税対応分	＋0.06%）
			（実勢価改定等	▲0.02%）

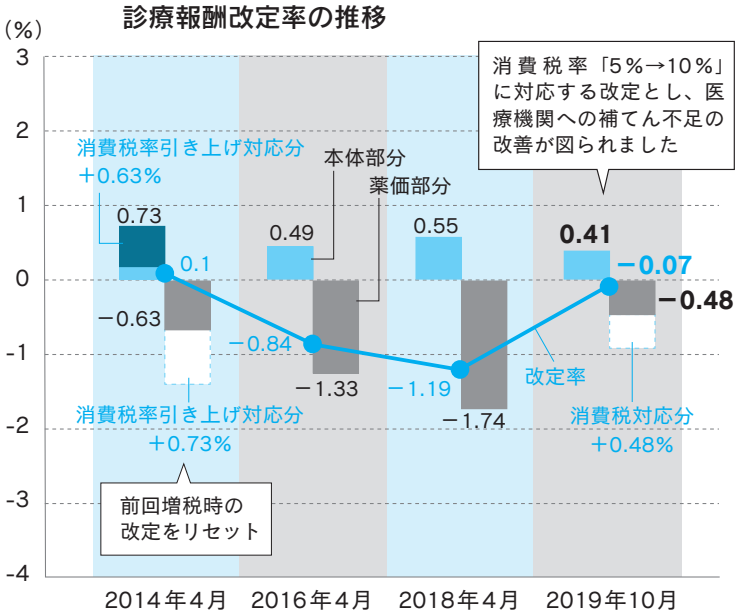
改定された主な項目

項目		2019年 9月まで	2019年 10月から
医科	初診料	2,820円	**2,880円**
	再診料	720円	**730円**
	外来診療料	730円	**740円**
	オンライン診療料	700円	**710円**
歯科	歯科初診料	2,370円	**2,510円**
	歯科再診料	480円	**510円**
調剤	調剤基本料※	410円	**420円**

※自己負担は上記の2～3割です。　※調剤基本料1の場合の額

介護報酬はプラス改定

公的介護サービスも非課税のため、介護報酬も基本単位数が引き上げられ、プラス0・39%の改定となりました。また、経験・技能のある介護職員の処遇を改善することを目的とした介護職員等特定処遇改善加算も導入されました。



歯とお口の健康Q&A

歯・お口の健康と健康寿命の関係

むし歯や歯周病など、歯やお口のトラブルを放置していませんか？「まだ痛くないから」「歯医者に行くのが面倒」などとそのままにしていると、将来の介護リスクが高まり、健康寿命が短くなってしまうかもしれません。

Q. 歯やお口にトラブルがあると介護リスクが高まるのはなぜ？

A. 歯やお口のトラブルで口腔機能が低下した状態をオーラルフレイルといい、そのままにしておくと栄養状態が悪化して筋力･免疫力が低下したり、人づき合いに消極的になって社会とのつながりを失ったりして、心身の健康状態を悪化させてしまうからです。

オーラルフレイル

将来の介護リスクを高める歯やお口のささいなトラブルや衰えが積み重なり、口腔機能が低下した状態のこと。
例：硬いものが食べられない、食欲がない、口が渇く・口臭が気になる、むせる・食べこぼす、滑舌が悪くなる

硬いものが食べられない

食欲がない

口臭が気になる

オーラルフレイルによって高まるリスク

- 要介護認定……2.4 倍
- 身体的フレイル……2.4 倍
- 総死亡リスク……2.1 倍
- サルコペニア……2.1 倍
  （高齢になるに伴って筋肉量が減少する現象）

出典：公益社団法人 日本歯科医師会「歯科診療所における オーラルフレイル対応マニュアル 2019 年版」

Health Information

たばこを吸わない人生、吸う人生

たばこにかかるお金

たばこを吸うのにかかるお金はたばこ代だけではありません。喫煙所へ行くためにコンビニやコーヒーショップへ行けばさらにお金がかかり、たばこにかかる出費はあなどれません。

Aさん（40歳）

１日１箱以上吸うヘビースモーカー。妻や子どもから「たばこ臭い」と言われることもしばしば。

40歳から80歳まで禁煙した場合に節約できるお金

たばこのコスト（40年間）※1 ●1 箱（500 円）を毎日吸う場合	730万円
コーヒーショップのコスト（25年間）※2 ●1 杯 300 円のコーヒーに、1 カ月平均 6,000 円使う場合	180万円
コンビニのコスト（25年間）※2 ●ガムや飲みものなどに 1 日約 500 円、1 カ月平均 10,000 円使う場合	300万円

※1　電子加熱式たばこを使用する場合、別途本体を購入する費用がさらにかかる。
※2　65 歳まで働くと仮定し、在職中の 25 年間でコンビニやコーヒーショップへ行った場合の試算。

今から禁煙すれば、たばこ代に消えるはずのお金で海外旅行や車購入も！

家族で海外旅行

車を購入

禁煙が早ければ早いほど節約できる金額も大きくなるので、さっそく禁煙に取り組んでみましょう！

元気のモトは
食事から！

体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。
おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう！

1人分
344kcal
塩分 3.9g

●撮影 愛甲武司　●スタイリング 宮沢史絵

アレンジ活用術！
スープに豚肉のビタミン B_1 やうまみが出ているので、〆にごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。

ニラたっぷり担々鍋

材料（2人分）

●肉みそ
- 植物油……小さじ 1
- ねぎ……大さじ 1（みじん切り）
- しょうが……1/2 かけ分（みじん切り）
- 豚ひき肉……100g
- A ［酒・しょうゆ・甜麺醤（てんめんじゃん）］…各小さじ 2（合わせておく）
- こしょう……少々

●鍋のベース
- B
  - ラー油……小さじ 1/2
  - 豆乳・水……各 1 と 1/8 カップ
  - 鶏がらスープの素……大さじ 1/4
  - しょうゆ・練りごま…各大さじ 1 と 1/2
- もやし……1 袋（ひげ根を取る）
- ニラ……1 束（ざく切り）

作り方

①肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。A を加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
②鍋に B を入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラをのせる。
③②の上に①をのせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

Check ニラ

ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミン B_1 の働きを助け、疲労回復を促します。

料理制作
牧野直子
（管理栄養士）

ねぎとパプリカのマリネ

材料（2人分）

ねぎ…… 1本
（切れ目を入れて 4cmくらいに切る）
パプリカ（赤・黄）…… 各 1/2 個
（幅 1cmに切って長さを半分に切る）
オリーブ油…… 大さじ 1/2
すし酢…… 大さじ 1

作り方

①ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。

Check ねぎ

ニラやねぎに含まれるアリシンは血行を促進し、体を温める働きをします。

みかんのしょうがコンポート

材料（2人分）

A
- しょうが…… 小 1 かけ（千切り）
- 水…… 1 カップ
- 砂糖…… 大さじ 2

みかん…… 2 個（皮をむいて半分に切る）

作り方

①鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらみかんを加えてひと煮して、火を止める。粗熱がとれたら盛りつける。

Check みかん

かんきつ類はビタミンCが豊富。1個（約100g）で1日に必要なビタミンCの約3分の1が補えます。

主食、主菜、副菜のバランスごはん＋（プラス）体を温める食材を！

体を温め平熱を上げると免疫力が高くなる、といわれていますが、その免疫力を正しく測る方法はまだ存在していません。そもそも免疫力を維持、増進するには日ごろから、「主食、主菜、副菜がそろう食事」ができていることが大切です。そのうえで寒い時季は体を温める食材（ねぎやしょうが、ニラなど）をとり入れるのがおすすめです。

また、かぜやインフルエンザを予防するために、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐβカロテンや、ウイルスと戦うのに必要なビタミンCの摂取が大切。ニラ、ニンジンなど緑黄色野菜はβカロテン、秋・冬が旬のかんきつ類やブロッコリー、通年ありますが、パプリカはビタミンCが豊富です。

指導・監修　ウォーキングインストラクター　君塚正道

体への負担を軽くする歩き方

「帰りに１駅分歩いてみよう」「ちょっと遠くのスーパーまで行こう」と思って歩いたら、すぐに疲れたり、脚が痛くなって三日坊主に…という経験はありませんか？ ウオーキングを継続するには、体への負担を減らす歩き方を身につけることが大切です。

通勤や買い物で歩くとき

NG！

骨盤が後傾して背中が丸まり、脚しか使えていないペタペタ歩きに注意！ 姿勢が悪いと、限られた筋肉だけを使うので疲れやすくなります。

ポイント

骨盤を立たせて体幹を使い、着地した脚にすばやく重心移動させることを意識！

GOOD！

ウオーキングは誰もが実践しやすい全身運動です。脚だけでなく、全身の筋肉をバランスよく使うことで、より楽に長く歩けるようになります。

ポイント

脚への負担が増すので、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げないように注意！

NG！

ゆっくり歩行で歩幅が広い歩き方に注意！ 着地時に大きくひざが曲がるため、ひざに負担がかかります。また、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げることもすぐ疲れる原因に。

階段をのぼるとき

NG！

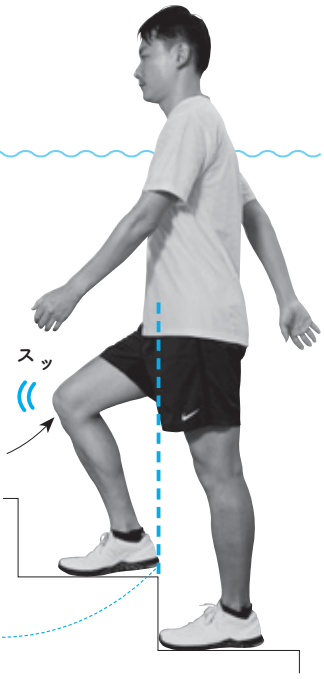
踏み出した脚のかかとが、おへその真下よりも前方に出すぎると、太ももの前側ばかり使うことになるため、疲れやすくなったり、ひざが痛くなったりします。

GOOD！

踏み出した脚に重心移動をするとき、踏み出した脚のお尻からかかとにかけて１本の棒が入っているイメージで曲げているひざをスッと伸ばすと、反対の脚をスムーズに引き上げやすくなります。

ポイント

おへその真下あたりにかかとがくるように着地！



ウオーキングを楽しむコツ

かっこいい人の歩き方に注目してみよう！

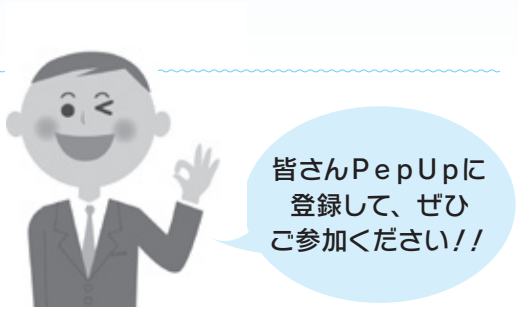
姿勢や歩き方は、人の印象を左右する大切な要素です。身だしなみの一部といってよいくらい、きれいな姿勢や歩き方はその人への信頼感につながります。

一流のスポーツ選手は姿勢や歩き方もきれいな人が多いので、スポーツ観戦などの際にはぜひチェックしてみてください。また、街中を歩いているときに、どんな歩き方がかっこよく見えるのか、道行く人を観察してみるのも参考になるかもしれません。「あの人のたたずまいは素敵だな」という気持ちを、姿勢や歩き方を気にするきっかけにしてみましょう。

PepUp イベント

『健康クイズ』結果報告！

健康に関するクイズに答えるとポイントがもらえるＰｅｐＵｐイベントを8月1日～8月31日の期間に実施したところ、39事業所127名の参加をいただき、全問正解者には500ｐが付与されました！（9月17日付与）12月中旬には『体重測定チャレンジ』を予定してます。



『秋季WEBウォーキング大会』開催中！

ＰｅｐＵｐを使ったウォーキング大会が9月25日よりスタート！普段の生活の中で、歩数を増やす工夫が達成賞への近道です。今回で３回目の開催ですが、皆さんの歩数が増えてきています。

期間終了の11月24日まで、各自の目標達成に向けてがんばってください！！

事　業　状　況

（令和元年８月末現在）

●事業所数		154社
●被保険者数	男	5,351人
	女	1,549人
	計	6,900人
●介護保険	男	3,371人
第２号被保険者	女	716人
	計	4,087人
●平均標準報酬月額	男	433,141円
	女	318,571円
	平均	407,421円
●被扶養者数		5,676人
●扶養率		0.82人
●平均年齢	男	45.85歳
	女	39.58歳
	平均	44.44歳

公　　告

●事業所削除

会社名　日本塩回送 株式会社 岡山支店
適用日　令和元年8月1日

●事業所所在地変更

会社名　株式会社 テータン
新住所　東京都千代田区大手町1-9-7
大手町フィナンシャルシティ
サウスタワー 15階
旧住所　東京都港区麻布十番1-9-7
麻布KFビル2F
適用日　令和元年7月22日

会社名　Clarksons Platou Japan 株式会社
新住所　東京都千代田区大手町1-9-7
大手町フィナンシャルシティ
サウスタワー 15階
旧住所　東京都港区麻布十番1-9-7
麻布KFビル2F
適用日　令和元年7月30日

会社名　大興運輸倉庫 株式会社
新住所　東京都江東区枝川2-7-8　大興ビル
旧住所　東京都港区芝浦1-13-10
適用日　令和元年8月5日

会社名　株式会社 ワーク
新住所　東京都江東区枝川2-7-8　大興ビル
旧住所　東京都港区芝浦1-13-10
適用日　令和元年8月5日

ハンドボール

ハンドボールは 19 ～ 20 世紀初頭のヨーロッパが起源のスポーツです。

7 人制（ゴールキーパー 1 人とコートプレイヤー 6 人）で、相手ゴールにシュートし、得点を競います。走ったり、ジャンプしたり、ダイナミックな試合展開が魅力のスポーツです。

日本代表チーム

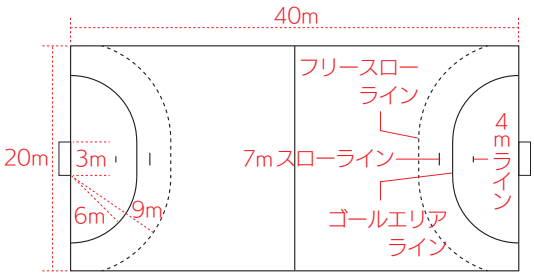
男子の愛称は「彗星 JAPAN」

女子は「おりひめ JAPAN」

ルール

- 試合時間は、前半・後半、各 30 分間。
- コートプレイヤーがボールを保有できるのは 3 秒まで。またボールを持ったまま 3 歩を超えて歩いてはいけない。（ドリブル時は秒数の制限や歩数の制限はない）
- ボールは手で扱い、膝より上の部分を使ってプレイする。
- ゴールから 6m のエリアにはゴールキーパーしか入れない（シュートで跳んでいるときは体がゴールエリアに入っても反則ではない）。

●コートの主な寸法



●ボール

男子用…外周 58 ～ 60cm
重さ 425 ～ 475g
女子用…外周 54 ～ 56cm
重さ 325 ～ 375g

写真：（公財）日本ハンドボール協会／ YukihitoTAGUCHI

発行／東京港運健康保険組合　〒104-0045　東京都中央区築地3-7-1　☎03(3542)3461(代表)