

「春季婦人生活習慣病健診申込書在中」

# けんぽだより

2024

# 夏

東京港運健康保険組合

No.172

ホームページ <http://www.kouun-kenpo.jp>



# 健診は現在の自分の健康状態を知る 絶好のチャンス!



被扶養者のみなさん、毎年健診を受けていますか? ご自身のため、そしてご家族のためにも、元気に生活が送れるよう健康を守ることが重要です。年1回の健康チェック、忘れずに健診の予約を入れましょう。

## 毎年健診を受けていると、 自分の体の状態の経年変化を見ることができる

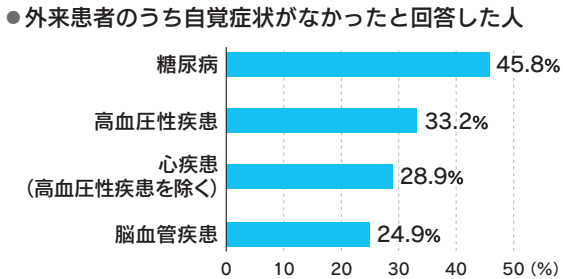
毎年健診を受けていれば、年ごとの健診結果と見比べることができ、検査数値の小さな変化にも気づくことができます。  
 体重や腹囲、血圧、血糖値、コレステロール値等は昨年と比べてどうになっているか、健診結果を受け取ったら、必ず確認しましょう。また、数値が基準範囲内であっても、昨年や一昨年と比べたときに、徐々に変化している場合は注意したほうがよいこともあります。気になる数値があれば、生活習慣を振り返って健康管理に役立てましょう。



## 生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行、健診が病気の早期発見につながる

生活習慣病は初期の段階では、自覚症状がほとんどないことが多く、気づかない間に病気が進行します。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者を対象に行った調査によると、糖尿病では半数近く、高血圧性疾患では3割強の人が、自覚症状がなかったと回答しています(右図)。  
 厚生労働省『定期健康診断結果報告』\*によると、定期健康診断で何らかの異常の所見が認められた人の割合は、2022年では58.3%という結果が出ています。健診は生活習慣病の予防だけでなく、早期発見・治療につなげる重要な機会です。異常が見つかったら放置せず、必ず再検査を受けてください。

\*労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果についての事業場からの報告を集計したもの。



注: 「診察・治療・検査などを受ける」ため来院した者で「自覚症状がなかった」者の数値。  
 令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況(厚生労働省)より

令和6年度 秋季

# 婦人生活習慣病健診のご案内



当組合では、より多くの女性の方に健診を受けていただけるよう東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)と契約し、医療機関や公共施設で婦人生活習慣病予防健診を実施します。

この健診は30歳以上の女性被扶養者を対象に**生活習慣病健診と婦人科検診をセット**にした健診となります。

ぜひ、この機会に受診いただき、健康管理にお役立てください。

## 受診対象者

- ・30歳以上(令和7年3月31日現在)の女性被扶養者(受診日当日に資格がある方)
- ・当組合での健診補助は年1回となります。令和6年4月以降、他の医療機関で健診受診予定の方は受診できません。

## 実施期間

令和6年10月1日～令和7年2月28日



## 申込

令和6年8月1日(木)までに郵送・FAX

- 郵送 〒104-0045 東京都中央区築地3-7-1 築地グランデ3階 東京港運健康保険組合 総務課
- FAX 03-3542-3464

令和6年7月16日までに東振協ホームページ

- 東振協ホームページ <https://system.toshinkyō.or.jp/fujinka>



今年度より  
インターネットで  
申込できるようになりました

## 受診費用

1,000円(税込)

- 窓口精算…健診当日、現金精算
- 振込精算…健診後、指定の金融機関に振込(振込手数料は受診者負担)

## 実施会場

当組合のホームページをご覧ください。

<http://www.kouun-kenpo.jp>

※実施会場により精算方法が異なりますので、ご確認ください。

## 注意事項

- \*詳しい検査項目についてはホームページをご確認ください。
- \*婦人科のみの受診はできません。
- \*健診当日は資格確認のため、健康保険証を持参してください。
- \*受診日、会場の変更、キャンセル等の場合は、東振協(03-5619-5910)へご連絡ください。

## スケジュール

当組合又は、  
東振協ホームページにて申込

↓  
「健診のお知らせ」が  
受診申込者住所に届く  
(3月から順次)

↓  
健診受診

↓  
健診結果が届く  
(実施日から3週間前後)

## 個人情報の取り扱いについて

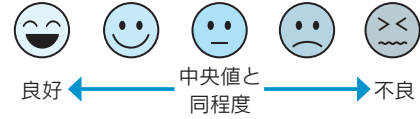
ご記入いただいた住所・氏名等の個人情報は、健診案内資料等の送付・申込内容の確認・医療機関への連絡以外の目的で使用することはありません。なお、健診の結果は健康保険組合で入手・分析して事後指導や医療費適正化対策等に活用します。

# 「健康スコアリングレポート」は 健保組合の「健康成績表」です

当健保組合の加入者のみなさんの健診受診状況や、生活習慣について、全国の健保組合と比較した「健康スコアリングレポート」が届きました。健保組合では、この情報を事業主と共有し、みなさんへの予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

## 顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



## ① 特定健診・特定保健指導

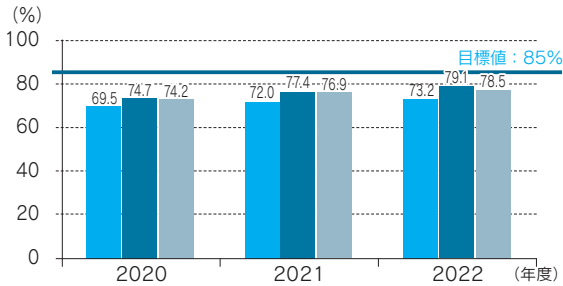
当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、総合組合順位：255組合中178位、全組合順位：1,378組合中1,059位という結果となりました。

総合	組合順位	178位/255組合
	全組合順位	1,059位/1,378組合

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 全組合平均

### 特定健診の実施率

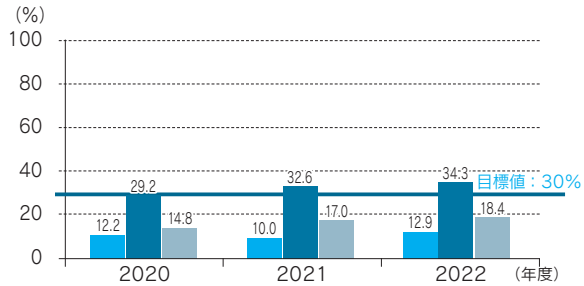
1ランクUPまで あと230人



特定健診の実施率	2020	2021	2022
当組合	69.5% 180位/253組合	72.0% 184位/253組合	73.2% 196位/255組合

### 特定保健指導の実施率

1ランクUPまで あと6人



特定保健指導の実施率	2020	2021	2022
当組合	12.2% 132位/253組合	10.0% 171位/253組合	12.9% 158位/255組合

※ 実施率は2022年度実績。

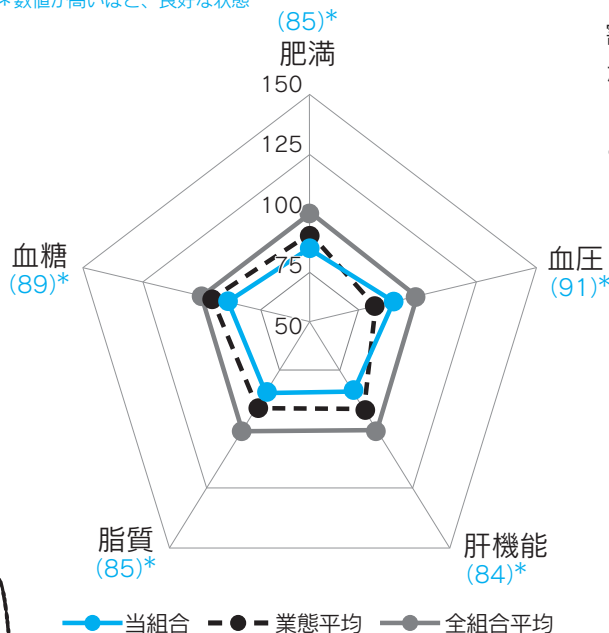
少しずつ改善していますが、  
今だに低い状態です。



## ② 健康状況

[全組合平均：100]

\* 数値が高いほど、良好な状態



レーダーチャートの形が大きいほど  
良好な状態を示しています。



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

当健保組合の健康状況は、全ての数値が中央値以下という結果となりました。

肥満リスク	😊	🙂	😐	😞	😱
血圧リスク	😊	🙂	😐	😞	😱
肝機能リスク	😊	🙂	😐	😞	😱
脂質リスク	😊	🙂	😐	😞	😱
血糖リスク	😊	🙂	😐	😞	😱

※ 2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。



# 健康スコアリング レポートについて



加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の成績表」です。

\*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。

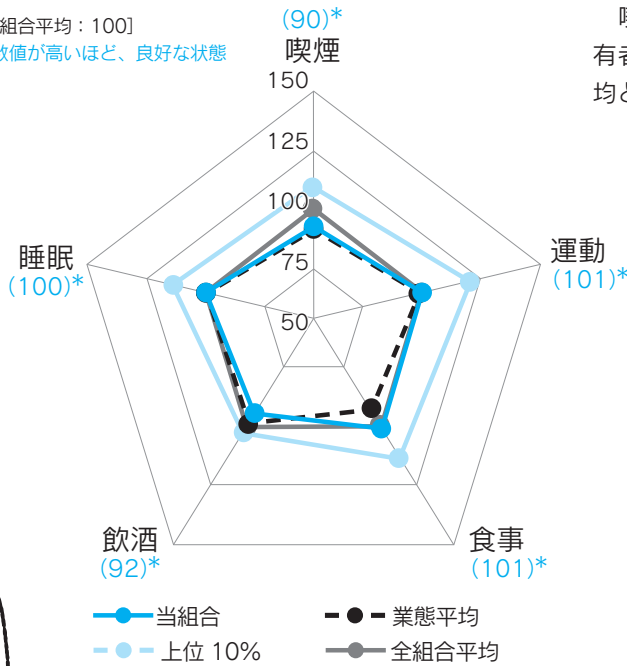
\*本レポートは2020~2022年度のデータに基づいて作成されています。

## ③ 生活習慣



[全組合平均：100]

\*数値が高いほど、良好な状態



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。

今年度も喫煙習慣と飲酒習慣が課題となっています。

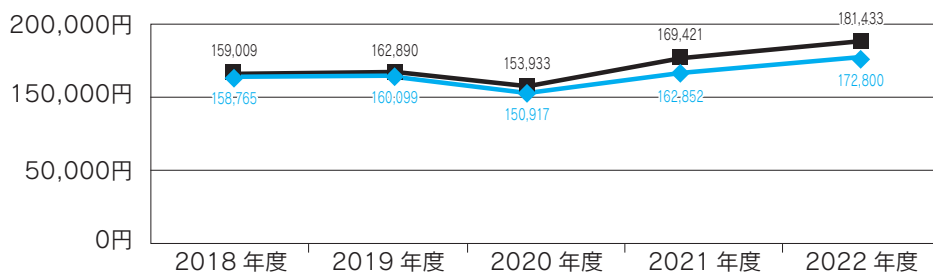


	1ランクUPまで					
喫煙習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	あと66人
運動習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	あと114人
食事習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	あと98人
飲酒習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	あと121人
睡眠習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	あと26人

※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。  
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。  
※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は全組合の上位10%の平均値を表示。

## ④ 医療費

当健保組合の1人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりでした。また、全組合平均と比較した指数は「0.95」で、全健保組合平均より低い結果となりました。全組合平均を1として指数化したもので、1より高いほど医療費が高い傾向にあります。



◆ 1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費

■ 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費

1より高いほど医療費が高い

(参考) 医療費総額

● 当組合の1人あたり医療費 (2022年度)

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
172,800円	181,433円	0.95

当組合
2,141百万円



健康を維持して、医療費の節減に協力ください。

当健保組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。みなさんも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。



# 通勤中や仕事中にけがをしたら、 労災保険で受診を



業務中に転んで足首をねんざしました。健康保険で病院を受診すればいいですか？

業務中のけがは、労災保険の適用です。病院にかかる際は労災であることを必ず申し出てください。労災指定病院では、原則として自己負担はありません

※通勤災害は200円自己負担あり。



## 労災指定病院以外にかかった場合は

まず、**全額を立て替え払い**、後日、**労働基準監督署へ請求する\***と、払い戻しを受けることができます ※事業主の証明等必要書類あり。



## こんなときは労災です

### ▶ 通勤中<通勤災害>



● 出社途中に駅の階段で転んでけがをした



● 帰宅途中に夕食の買い物をして、通勤経路に戻った後にけがをした

※通勤とは、『「就業に関し」、「住居」と「就業場所」との間を「合理的な経路および方法」によって往復すること』と定められています。帰宅途中に日用品を買ったり、通院したりした後に通常の通勤経路に戻った場合は、その行為の時間を除き「通勤中」と認められます。

### ▶ 仕事中<業務上災害>



● 仕事中\*や仕事の準備中、後片付け中にけがをした

※テレワークを含む



● 仕事中にトイレに行ったり、給湯室に飲み物を取りにいったりする途中でけがをした



● 出張中にけがをした (私的な行動は除く)

労災なのに健康保険を使って医療機関を受診して医療費を支払ってしまったら、すみやかに健保組合と医療機関にご連絡ください

労災保険に関する  
お問い合わせ



ろうさい  
0570-006031

受付時間

8:30 ~ 17:15

(土・日・祝日、年末年始を除く)

お近くの労働局・労働基準監督署または「労災保険相談ダイヤル」をご利用ください。



## 教育セミナー

労務管理責任者向け「メンタルヘルス・リスクマネジメントセミナー」、  
加入者向け「セルフケアセミナー」等。

### ①申込電話番号

フリーダイヤル0120-783-112

### ②申込受付時間

平日…午前9時30分から午後5時30分  
(土日祝日、年末年始を除く)

### ③料金

1.5時間講演の場合…税別25,000円(質疑  
応答含む)

資料代、交通費、宿泊費は別途

### ④実施に際しての必要書類は、業務委託先 (株式会社フィスメック)より案内します。



# メンタルヘルス 支援サービスのご案内



## Web相談

### ①対象者

被保険者および被扶養者(18歳以上)

### ②Webサイト

<https://www.kokoro-soudan.net/>

### ③法人契約コード

kouunkenpo を入力

### ④利用時間

24時間年中無休

### ⑤その他

相談内容送信後、概ね3営業日(土日・祝日、  
年末年始を除く3営業日)以内に回答



ぜひご利用ください

## 電話相談

### ①対象者

被保険者(労務管理責任者も含む)、および  
被扶養者

### ②電話番号

フリーダイヤル0120-783-112

自動音声メッセージに従い、電話相談は  
「1」を選択してください。

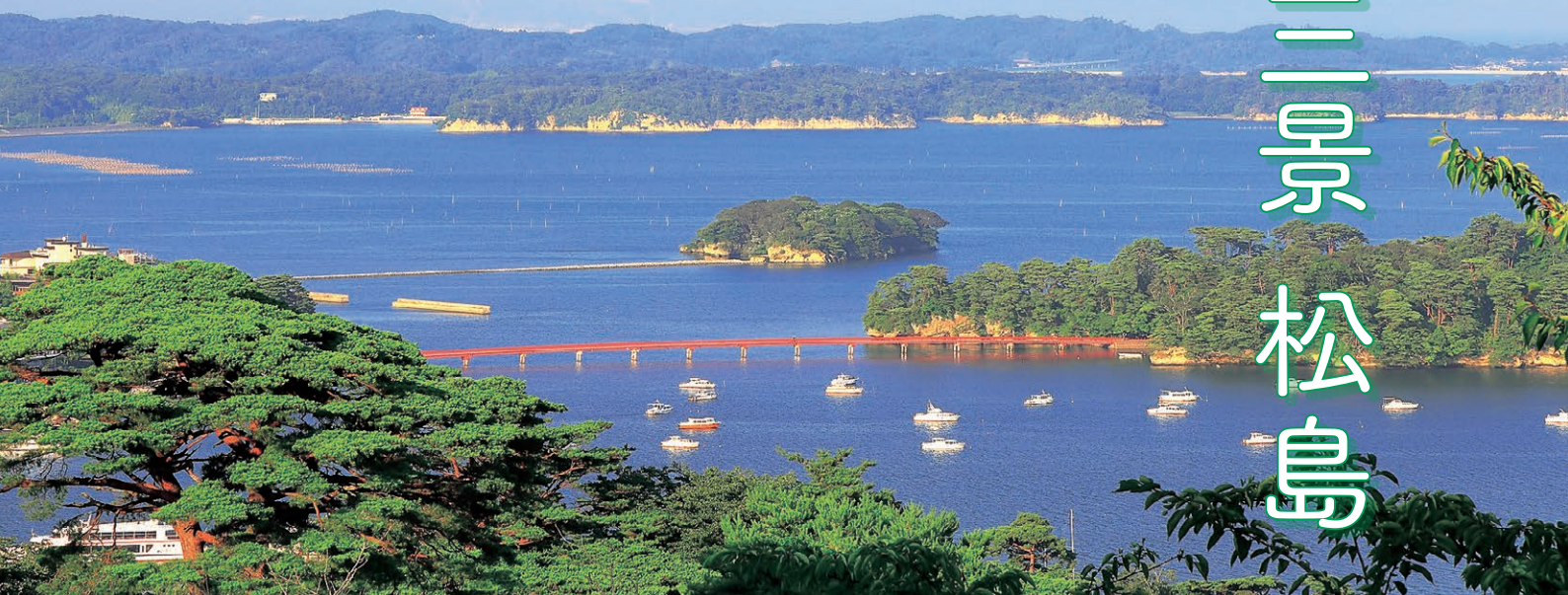
**通話料無料 携帯電話可**

### ③利用時間

平日…午前9時30分から午後9時30分  
土曜日…午前11時から午後7時  
日・祝日、年末年始を除く

太平洋の広がり背景に、穏やかな松島湾に浮かぶ260余りの島が織りなす風景は、京都の天橋立、広島宮島の宮島と並んで日本三景に数えられている。美景に魅せられた仙台藩祖・伊達政宗が多くの時間を過ごした松島には、多数の歴史的な建造物が残されており、今もなお、この地の魅力を高めている。

# 日本三景 松島



潮の香りと心地よい海風を感じながら、橋を渡って徒歩で行ける3つの島と、伊達家ゆかりの寺院を巡る、自然と史跡の散策に出かけよう。

## 松

島海岸駅を出発し、最初に雄島<sup>おしま</sup>へ向かおう。大きな岩に挟まれたひんやりした小道を抜け、渡月橋を渡ると雄島に着く。ここは中心地から離れているため、五大堂や福浦橋などの美しい景色を静かに望むことができる。

雄島を後にし、海沿いの通りを進んでいくと松島のシンボル、五大堂が見えてくる。朱塗りの透かし橋を渡り御堂を参拝したら、隣にある観光棧橋から出航する観光船に乗って島巡りするのもおすすめです。

再び海沿いの道を歩き、全長252メートルの福浦橋を渡って福浦島へ。見晴台に続く緑豊かな散策路には、松島湾を見渡す絶景スポットが点在し、木陰も多いので快適に散策が楽しめる。

島から戻ったら、瑞巖寺<sup>ずいがんじ</sup>に向かおう。伊達政宗が桃山文化の粋を集めて建立した本堂は、外観こそ禅寺の落ち着いた風格だが、一歩中に踏み入れれば、金箔を使った障壁画や彫刻で彩られた絢爛豪華な空間が広がる。境内は見どころが豊富なので、じっくり時間をかけて参拝したい。

瑞巖寺に隣接する円通院は、若くして亡くなった政宗の嫡孫<sup>ちやくそん</sup>・光宗を悼んで二代藩主・忠宗によって開創された菩提寺<sup>ぼだいじ</sup>だ。三慧殿まで続く苔の配された林道や、手入れの行き届いた庭園が見どころで、別世界のような清浄な空気に満ちている。

歴史に思いを馳せながら、松島海岸駅へと戻っていく。ここで旅を終えて帰路につくのもよいが、時間が許せば、西行<sup>さいぎょう</sup>戻しの松公園へ立ち寄ろう。松島湾を一望する景色は、旅の素晴らしい締めくくりになるだろう。

## INFORMATION

### アクセス

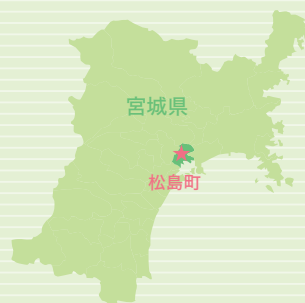
JR 仙石線  
松島海岸駅下車

### HPはコチラ

一般社団法人松島観光協会

[松島海岸レストハウス]

④ 9:00～16:00  
(12～3月は15:30まで)  
☎ 022-354-2618





▶ 瑞巖寺  
(松島青龍山瑞巖円福禪寺)

臨済宗妙心寺派の禪宗寺院で、伊達政宗の菩提寺。本堂と庫裡は国宝、御成門・中門・太鼓塀は国の重要文化財に指定されている。

- 🕒 8:30～17:00\* (受付は30分前まで)  
※3・10月～16:30、2・11月～16:00、  
12・1月～15:30
- 🚫 なし 🏷️ 大人700円、小中学生400円
- ☎️ 022-354-2023



▶ 円通院

伊達政宗の嫡孫・光宗の菩提寺。三慧殿(国の重要文化財指定)には、伊達氏の家臣・支倉常長がヨーロッパから持ち帰ったとされるバラの絵があり、このバラをテーマにした庭があることから「バラ寺」としても知られている。

- 🕒 9:00～16:00 (12～3月は15:30まで)
- 🚫 なし 🏷️ 大人500円、小中学生300円
- ☎️ 022-354-3206



▶ 五大堂

東北地方現存最古の桃山建築で、慶長9(1604)年に伊達政宗によって造営された。国の重要文化財指定。

- 🕒 8:00～17:00
- 🚫 なし 🏷️ 無料

▶ 松島島巡り観光船

中央観光棧橋から発着する約50分のクルージング。間近に島を眺めながら松島湾を1周する仁丸コースが人気。

- 🕒 9:00～16:00\* (1時間おきに出発)  
※冬期は～15:00
- 🚫 なし (悪天候による運航中止あり)
- 🏷️ 大人1,500円、小学生750円
- ☎️ 022-354-2233



▲仁王島



▶ 福浦島

松島海岸の東部に位置する自然公園。史跡や見晴台、草花、景色を楽しみながら歩ける散策路が整備されている。

- 🕒 8:30～17:00 (11～2月は16:30まで)
- 🚫 なし 🏷️ 大人200円、小中学生100円
- ☎️ 022-354-3457 (カフェ・ベイランド)

▶ 雄島

仏像・供養塔が安置される岩窟群や板碑が至るところにあり、かつて死者供養の霊場であった松島の姿を色濃く残している。



約 6.0km 約 3 時間 / 約 9,500 歩

おすすめ体験

宮城県松島離宮



庭園や飲食店、ショップ、博物館などが入る複合観光施設。こけしの絵付け体験などのワークショップや、松島湾でのカヤック体験などのアクティビティを定期開催。

- 🕒 9:00～18:00 (有料ゾーン。店舗によって異なる)
- 🚫 店舗によって異なる
- 🏷️ 中学生以上600円、  
4歳～小学生300円(入場料)
- ☎️ 050-1808-0367



こけしの絵付け体験  
2,000円(要予約)▶

グルメ

塩釜水産物仲卸市場



「マイ海鮮丼」が人気。  
購入した魚介類で作る



国内有数の生マグロの水揚げ量を誇る塩釜港ならではの魅力が味わえる東北最大級の魚市場。

※詳細はHPをご覧ください。  
<https://www.nakaoroshi.or.jp/>

ひと足 Sightseeing のぼして

西行戻しの松公園



▲園内の白衣観音展望台からの眺め

松島湾を一望する公園。松島海岸駅からは登り坂が続くので車やタクシーの利用が便利。公園名は、平安時代末期に西行法師が諸国行脚の途中、松の大木の下で出会った童子との禅問答に敗れ、松島行きを断念したという逸話に由来する。

\*営業時間や料金等は変更される場合があります。

猛暑の夏を健康に  
乗り切るために

# 熱中症から身を守ろう

暑さ厳しい日本の夏。2023年には異常気象ともいえる記録的猛暑に見舞われ、5月から9月の5カ月間で、**熱中症**とその疑いによる搬送者は9万1,000人にのぼりました。地球温暖化が進むと極端な高温になることも予測され、国は**熱中症特別警戒アラート**や**クーリングシェルター**などの対策に乗り出しています。

## 熱中症特別警戒アラート

環境省と気象庁は、気温や湿度などをもとに推計した「暑さ指数」が33以上になると予測される日の前日夕方と当日早朝に、**熱中症警戒アラート**を発表しています。今年の夏からは、**都道府県内のすべての観測地点で「暑さ指数」が35以上になると予測される場合に**、1段階上の**熱中症特別警戒アラート**が発表（10月の第4水曜日まで、前日14時ごろに発表）されています。



## クーリングシェルター

冷房が効いた部屋を開放し、暑さしのぎに誰もが利用できる**施設**のこと。環境省では、地方自治体に対して、役所庁舎や公民館、図書館などの公的施設のほか、ショッピングセンターなどの民間施設も、クーリングシェルターとして事前に指定し、開放することを呼びかけています。

クーリングシェルターにアクセスしやすいように、**クーリングシェルター・マーク**（右）を定め、活用を推奨しています。



## まずは自分の身を守ることから心がけよう 熱中症の予防と対処法

### ● 室内では

- ・エアコンや扇風機で温度調節
- ・遮光カーテンやすだれの利用

のびのびの湯きを感じて  
いなくてもこまめに  
水分補給  
※塩分も意識!

### ● 外出時には

- ・日傘や帽子を着用
- ・日陰の利用やこまめな休憩
- ・暑い日は日中の外出をできるだけ控える

吸湿性や通気性の  
よい衣服の着用



保冷剤や氷、  
冷たいタオルなどで  
体を冷やす

環境省の

WEBサイトもCHECK

環境省

熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>



## 「PMTC」を始めよう！ むし歯・歯周病予防の新習慣

健康的な口内環境を保つには日々のケアが欠かせません。とはいえ、歯みがきだけでは細菌や汚れを完全に取除くことができないのも現実です。歯に残ってしまった細菌は、ネバネバの歯垢となって歯に付着し、むし歯や歯周病の原因となります。こうした歯みがきでは落としきれない頑固な歯垢や着色汚れには、歯科医院で受ける「PMTC（Professional Mechanical Tooth Cleaningの略）」が有効です。

### PMTCの主な手順のイメージ



口内の状況をチェックし、歯石があれば歯石除去の専用器具（スケーラー）で除去



専用のブラシや器具、ペーストを用いて歯を清掃・研磨



仕上げにフッ素を塗布し、歯質を強化

※内容は歯科医院によって異なるほか、患者の口内の状況によって変わる場合があります。

### PMTCの効果

- ✓ 粘着性の高い歯垢、硬くなった歯石も取り除くことでむし歯・歯周病が予防できます
- ✓ 着色汚れをクリアにし、歯の本来の白さを取り戻します
- ✓ 歯の表面がツルツルになることで、軽いブラッシングだけでも汚れが落ちやすくなり、予防効果が長続きます



PMTCは歯周病治療の一環として行われる一部のケースを除き、健康保険の適用外となります。費用や内容は歯科医院によって異なりますので、まずはかかりつけの歯科医院に相談してみましょう。

歯科医院で定期的に歯科健診を受けることで、お口の中の状態を把握できます。その際活用していただきたいのが、**歯科健診センターが展開する〈無料歯科健診〉**です。



健診  
コース

ご自分にあった内容を選べます。 所要時間約 **15分**

一般歯科検診

歯科矯正相談

審美歯科治療相談

インプラント治療相談

※歯科矯正相談、審美歯科治療相談、インプラント治療相談の受診できる医院は担当医院に限らせていただいております。

お申し込み  
流れ

お申し込み

歯科健診センターへ  
予約

予約

歯科健診センターから  
医院に予約

確認

歯科健診センターより  
「歯科健診ご案内」メール  
を送信

健診当日

「歯科健診ご案内」  
メールを持参し、  
予約日に医院へ

お申し込み  
方法

歯科健診センターの〈無料歯科健診〉で健康に！  
お申し込みは歯科健診センターへ

※歯科医院に直接連絡されても、この〈無料歯科健診〉は受けられません。

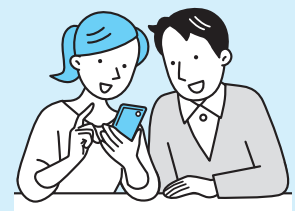
WEB  
&  
携帯サイト

歯科健診センター

検索

[www.ee-kenshin.com/](http://www.ee-kenshin.com/)

● 提携歯科医院情報をご覧いただけます。



予約の無断キャンセル・遅刻等をご遠慮ください。

# 健康的にやせるために！ たんぱく質がしっかりとれる ヘルシー料理



## おくらの梅しそささみ巻き

1人分 131kcal / たんぱく質 24.2g / 食塩相当量 1.2g

高たんぱく

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24summer01.html>

### 材料 (2人分)

おくら ----- 4本 (30g)  
大葉 ----- 4枚  
ささみ ----- 4本 (240g)  
塩 ----- 小さじ 1/4  
こしょう ----- 少々  
梅干し ----- 1個 (12g)  
グリーンカール ----- 適量

### 作り方

- 1 おくらはガクを取る。大葉は半分に切る。ささみは筋を取って観音開きにし、めん棒などでたたいて伸ばす。
- 2 ささみに塩、こしょうをふり、大葉、ちぎった梅干し、おくらの順に等分にのせてくるくる巻き、楊枝でとめる。
- 3 耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけレンジ (600W) で4分加熱する。
- 4 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

### POINT

たんぱく質は骨や筋肉など体の各部位の主成分となる栄養素。しっかりとれば基礎代謝が上がります。脂肪を燃焼しやすい体になります！



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

## ズッキーニとかぼちゃの豆乳みそ汁

1人分 115kcal / たんぱく質6.1g / 食塩相当量1.8g



高たんぱく

### 材料 (2人分)

ズッキーニ ----- 1/2 本 (75g)  
かぼちゃ ----- 100g  
だし汁 ----- 1カップ  
みそ ----- 大さじ 1・1/2  
無調整豆乳 ----- 1カップ

### 作り方

- 1 ズッキーニは1cm幅の半月切りにする。かぼちゃは1cm幅の一口大に切る。
- 2 鍋にだし汁を沸かして1を入れ、蓋をして弱火で7~8分煮る。やわらかくなったらみそを溶き入れ、豆乳を加えて温める。

## パプリカのピリ辛きんぴら

1人分 51kcal / たんぱく質0.8g / 食塩相当量0.7g



たんぱく質の代謝を助けるビタミン豊富

### 材料 (2人分)

赤パプリカ ----- 1/2 個 (75g)  
黄パプリカ ----- 1/2 個 (75g)  
ごま油 ----- 小さじ 1  
A しょうゆ ----- 大さじ 1/2  
砂糖 ----- 大さじ 1/2  
豆板醤 ----- 小さじ 1/8

### 作り方

- 1 パプリカは7~8mm幅の細切りにする。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し1を炒める。しんなりしたらAを加えて、汁気がなくなるまで炒める。



## たんぱく質をしっかりとるヘルシー食生活のコツ

▶ たんぱく質は意識しないと十分にとれません。手軽に食べられるたんぱく質食品(納豆、豆腐、乳製品など)を常備し、こまめにとりましょう。

例 トーストとコーヒーの朝食なら、チーズをのせてチーズトーストにしたり、コーヒーに牛乳を加えたりすれば、少しずつでもたんぱく質が増やせます!

▶ たんぱく質、炭水化物、脂質をバランスよくとることは、肥満を解消し生活習慣病予防につながります。たんぱく質をしっかりとれば、フレイル、サルコペニアの予防にも。

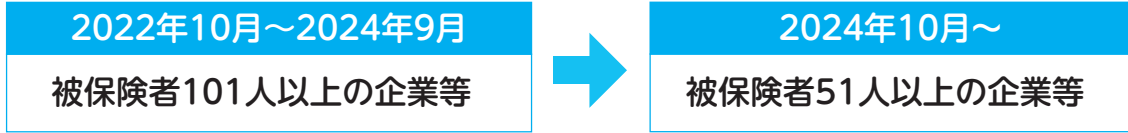
▶ 脂身が多い肉は、その分たんぱく質が少なくなるため、脂身の少ない肉を選びましょう。

例 ささみ、鶏むね肉、牛もも肉、豚もも肉 など

▶ たんぱく質の1日あたりの推奨量は、18~64歳・男性65g、女性50gです。たんぱく質を肉ばかりで摂取しようとすると脂質が多くなります。魚・大豆製品・乳製品など、さまざまな食品からとりましょう。

# 短時間労働者の社会保険の加入要件がさらに拡大されます

2020年に成立した「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律」により、それまで501人以上の企業が対象だった社会保険の加入要件は2022年10月から101人以上の企業に拡大され、さらに2024年10月からは被保険者数51人以上の企業で働くパート・アルバイト（短時間労働者）の方も社会保険の適用が義務化されます。



## 加入対象の要件

51人以上の企業等に勤務する以下の条件にすべて該当する方が社会保険の加入対象となります。

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2カ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない

# pepUp イベント



全問  
正解で

Pepポイント

**500 GET!!**

※参加にはペップアップの登録が必要です！

何度でも挑戦OK！  
クイズに答えてポイントもらおう

開催期間 **8/1 (木) ~ 8/31 (土)**

開催期間 Pep Up健康クイズページより参加

※本イベントは開催期間中のみ、何度も挑戦可能です。  
※クイズの成績によりペップポイントを進呈します。  
※ポイント交換商品はPep Up運営会社（株式会社JMDC）による提供です。

筋力しよ 無理なく続くメニューの理解や習慣を作るサポートがあるので安心！

サウナも トレーニング後には心とカラダを癒すご褒美タイム！

スタジオレッスンも 目的に合わせた多彩なプログラムをご用意！ ヨガ・ピラティス・筋膜リリースエクササイズ等！

新規の方限定  
新登場 お得に始めるチャンス！  
法人ジム・サウナ おためし会員  
5か月間ずっと5,500円！

全国のルネサンスが使えます！

1か月目	2か月目	3か月目	4か月目	5か月目	6か月目以降 ご希望の会員種別
0円	5,500円	5,500円	5,500円	5,500円	

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能（未成年の方は有人時間での利用となります）。●ジム、スタジオレッスン、ロウカールームと付帯の温浴施設。プールご利用の場合はMonthlyコーポレート会員など他のプランをご選択ください。

【ご利用期間・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していた方に限ります。●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります（後から種別変更も可能）。会員プランについては料金ページをご確認ください。

期間限定 **7/13(土) ▶ 8/25(日)**

月額固定 使いたい放題プラン

- 事務手数料
- 月会費 **1**ヵ月分

法人ジム・サウナおためし会員  
Monthlyコーポレート会員

ルネサンス公式オンラインショップ  
¥2,000OFF クーポンプレゼント！

さらに +

- 2人以上同時入会でそれぞれ/月会費1ヵ月分 **1,100円割引!**

さらに **0円**

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980円** (税込)

レンタル用品  
通常1,760円/月(税込)  
タオル(大中小セット)・シューズTシャツ・パーパパンツ

1Dayコーポレート会員 **0円**

6か月目以降の会員種別等は  
こちらをご覧ください！



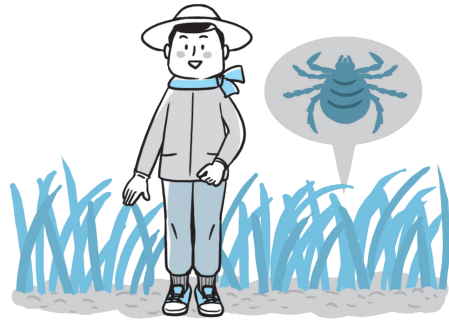
## 身近に潜む危険なマダニにご注意！



薄着になる時期には、吸血により感染症を媒介する危険があるマダニに注意が必要です。

マダニが媒介する感染症のなかでも特に、SFTS（重症熱性血小板減少症候群）は命にかかわる危険があります。SFTSは感染症法において、マラリアと同じ4類感染症に属しており、主な感染経路は、ウイルスを保有しているマダニに咬まれることですが、感染した人や動物の血液や体液に触れて感染することもあります。症状は発熱と、おう吐や下痢などの消化器症状などがみられ、致死率は10～30%にのぼります。有効な抗ウイルス薬やワクチンはまだ存在せず、患者の症状に応じた治療が行われます。

予防には、まず咬まれないことが大切です。マダニは、主に自然が豊かで野生動物が多くいる場所に生息しますが、公園や河川敷の草むらなどにも潜んでいる可能性があります。そのような場所では、熱中症に注意しつつ、首や腕、足などできるだけ肌の露出を少なくしましょう。また、家庭内の布製品に



生息するダニとは異なり、肉眼でも確認ができるので、外出後は、自分の体や服だけでなく、ペットにもマダニが付着していないかチェックしましょう。

もし吸血しているマダニを発見した場合は、無理にとるとマダニの一部が体内に残ることがあるため、皮膚科などの医療機関で処置をしてもらいましょう。感染症は潜伏期間があるので、咬まれてから数週間は体調の変化に気をつけて、発熱などの症状がある場合は、医療機関を受診してください。

参考：国立感染症研究所ホームページ

## ファミリーハイキング大会開催のお知らせ

日 時 令和6年8月1日～令和7年3月31日

募集人数 1,400名 補助金額 3,000円

東京ディズニーランド及び東京ディズニーシーにて、上記期間においてファミリーハイキング大会を開催いたします。

詳細につきましては6月下旬に組合ホームページ及び各事業所にご連絡いたします。

※任意継続被保険者の参加希望の方におかれましては健保事務局まで6月～7月中にお問い合わせください。 総務課 03-3542-3461

### 事業状況

(令和6年3月末現在)

●事業所数		154社
●被保険者数	男	5,153人
	女	1,705人
	計	6,858人
●介護保険	男	3,355人
第2号被保険者	女	891人
	計	4,246人
●平均標準報酬月額	男	438,854円
	女	329,458円
	平均	411,657円
●被扶養者数		5,216人
●扶養率		0.76人
●平均年齢	男	47.31歳
	女	41.69歳
	平均	45.91歳

### 公 告

#### ●事業所削除

会社名 株式会社 ダイトービジネスアンドサービス  
適用日 令和6年1月1日



## ダイヤモンドパルス

☑内ももやお腹の引き締め、エアコンの冷え対策に効果的

30回  
(30秒)



Point

かかと～頭頂部が一直線になるように

左右のかかとをつけて立ち、つま先をVの字に開く。両手を腰に添え、両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。

## ミニランジ

☑お尻や下半身の引き締めにも効果的

左右各30回  
(各30秒)



Point

お腹にしっかり力を入れて骨盤を立てた状態をキープ

膝とつま先が同じ方向を向くように

右足を軸足にし、左足を一步後ろに踏み込む。両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。左右入れ替えて行う。

忙しいあなたに  
**globody** グローボディ  
フィットネス  
**fitness**  
指導・モデル  
フィットネストレーナー  
Saya



スキマ時間で効果的にダイエット

# エクササイズ・スナッキング

動画やテレビを見ながら、トイレに立ったとき、歯みがきしながらなど…。つまみ食い（スナッキング）する感覚で、こまめに行い太りにくい体をめざしましょう！



動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24summer01.html>



## 肩パルス

☑肩甲骨まわりの血流を促進

30回  
(30秒)



Point

お腹を引き締めて骨盤を立てる

背中をまっすぐ伸ばしてイスに座る。両肘を直角に曲げて、肘を背骨に寄せるイメージで小さく動かす。

## ヒップパルス

☑ヒップアップや腰痛対策に効果的

左右各30回  
(各30秒)



Point

お腹とお尻にしっかり力を入れて上半身をまっすぐにキープ

足を高く上げようとして、腰が反らないように注意！

イスなどの後ろに立って手を添える。右足を軸足にし、左足を後ろに引いてつま先を軽く床につけた状態から後ろに上げ下げする。左右入れ替えて行う。

## 短い時間の運動でも、十分なダイエット効果が得られます！

運動は長時間続けなければ効果がないと思われがちですが、1日数回、短時間の運動を行えば脂肪が燃焼しやすい状態が続き、太りにくい体を作ることができます。30秒～1分間の運動でも、体の代謝を高めて血流を改善することができるので、ダイエットの新習慣として取り入れてみてください。

慣れてきたら回数を増やしたり、ダンベルをプラスしたりして負荷を上げるのもおすすめです！