

健保ニクス NSG

<https://www.nsg-kenpo.or.jp>

2023
AUTUMN 秋



中野の棚田 ● 山梨県

健康保険組合のホームページはスマートフォンなどでも見られます。
ご家族のみなさまでご活用ください。

令和4年度 収入・支出決算報告

一般勘定

当組合の令和4年度決算は、収入面では被保険者数は6・6%減少したものの、保険料率改定や総報酬額が増加したことにより、保険料収入は前年度に比べ2400万円の増収となりました。一方、経常外収入である高齢者医療者支援金の負担金助成(補助金)および高額医療費発生の場合に交付される財政調整事業交付金等は前年度に比べ全体で8300万円減少となりました。

支出面では、保険給付費(医療費)は前年度より9000万円減少し、高齢者医療制度への納付金も概算分の支出が減り、精算部分の追加支払い額も減少したため、3億1400万円の支出減となりました。保健事業費は人間ドック受診者数もコロナ前に戻りつつあることなどにより、前年度実績より若干増加しています。これらの結果、経常収支差引額は1億1900万円の赤字決算になりましたが、経常外収入(補助金、交付金等)受入により繰入額を含めた収支差引額は2億1900万円の余剰となり、

令和4年度収決算の概要

◆収入		◆支出	
科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)
保険料	1,493,088	事務費	39,839
国庫負担金収入	335	保険給付費	758,043
調整保険料収入	21,855	〔法定給付費〕	741,304
繰入金	197,703	〔付加給付費〕	16,739
国庫補助金収入	72,571	納付金	752,663
財政調整事業交付金	68,671	〔前期高齢者納付金〕	440,051
雑収入	4,793	〔後期高齢者支援金〕	312,599
		〔病床転換支援金〕	1
		〔退職者給付拠出金〕	12
収入合計	1,859,016	保健事業費	65,537
経常収入合計	1,498,299	財政調整事業拠出金	21,762
		連合会費・その他	1,354
		支出合計	1,639,198
		経常支出合計	1,617,426

◆収入		◆支出	
科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)
介護保険収入	246,294	介護納付金	213,281
繰越金	4,414	介護保険料還付金	138
収入合計	250,708	支出合計	213,419

令和4年度に
実施した
各種事業

保健知識の
PRのために

- 機関紙「健保ニュース」の発行(年2回)
- 育児用健康誌の配布(出産後1年間)申し込み2件
- 医療費のお知らせを実施(年2回)
- 健康管理講演会の開催(事業所ごと)
- 電話による無料健康相談の実施(年間)相談128件
- 被扶養配偶者に人間ドック受診勧奨案内を送付
- ホームページの運営、チャットボットの導入

疾病の予防に

- 人間ドックの実施(年間)30歳以上の被保険者、被扶養配偶者を対象(受診者数735人)

経常収支差引額についても前年度比4億2800万円赤字額が減少し、収支改善しています。

介護勘定

収入面では介護保険収入が対前年度比1600万円(6.2%)の減、支出面では介護納付金が同4000万円(15.7%)の減となり、3700万円の決算残金が生じました。



令和4年度は、前年度に引き続き経常収支差引額が赤字の決算となりました。さらに今後は団塊の世代が順次75歳以上の後期高齢者に移行する影響により、納付金の負担増が避けられないことから、組合財政の悪化が危惧されています。

厳しい状況下ではありますが、当組合としましては、引き続き事業主である会社と連携し、ヘルスリテラシー(健康への意識)向上への施策、特定保健指導や健康増進に役立つ効果的な保健事業に取り組むとともに、組合財政の健全化を目指してまいります。

被保険者ならびにご家族のみならずにおかれましては、健康保険組合が実施する各種保健事業に積極的にご参加いただきますよう、よろしくお願いいたします。

健保ホームページをご活用ください

日本板硝子健保

検索

スマホからも見られるようになりました

日本板硝子健康保険組合のホームページは2021年秋にリニューアルしました。健康保険のしくみや保健事業に関する情報をはじめ、各種情報を掲載しています。また、各種申請用紙等のダウンロードもできます。ご家族みなさままでご利用ください。



日本板硝子健康保険組合



健康保険の給付や請求についての手続きなどをわかりやすく解説しています。

健保からのお知らせなどをリアルタイムで掲載していきます。

● 各種スポーツ大会の実施(年間)
事業所ごとに実施

体力づくりに



● インフルエンザ予防接種への費用補助(年間)
被保険者、被扶養者を対象(接種者数1408人)

● B・C型肝炎ウイルス検査の実施(年間)
40歳以上の被保険者を対象(受診者数42人)

● 特定健診等の実施(年間)
40歳以上74歳以下の被扶養者を対象
(受診者数339人、うち人間ドックでの受診者数297人)

● 生活習慣病健診の実施(年間)
30歳以上の被保険者を対象に胃検診、大腸がん検査、眼底および眼圧検査を実施(受診者数のべ1531人)

● 特定健診等の実施(年間)
40歳以上74歳以下の被扶養者を対象
(受診者数339人、うち人間ドックでの受診者数297人)



朝食を欠かまらずにとってほしい

今回の生活習慣改善対象者



あさか かせね
朝香 重音さん

42歳、男性。40歳をすぎたころから増えだした腹囲は87cmで、まだ拡大中。同時に検査値も悪化し、特定健診では血圧と脂質で基準値超えに。その背景のひとつとして質問票などで浮かび上がったのが「朝食を食べずに、そのぶん昼・夕食を食べすぎる」習慣。

「特定保健指導」をご存じですか？ これは、特定健診で「要指導」とされた生活習慣病予備群のみなさんに用意されている、保健師や管理栄養士などが行う支援のこと。この特定保健指導を実際に活用した人は対象者のうち2割超程度*といわれており、みなさんの健康を全面的にバックアップすることを使命とする健保組合としては、この数字をもっともっと押し上げていきたいところです。

ここでは、特定保健指導のうち、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクの高い人に対して行われる積極的支援について、特定保健指導の流れや実際の取り組みの一例をご紹介します。

*厚生労働省「2021年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」



では、時間をまかのぼって「食べる気がしない」原因を考えてみましょう！

朝から食べる気がしないし、そもそも若い頃から朝ごはんを食べたことがないんですよ。

モ 今の肥満の原因は、夕食の食べすぎ以外に、朝食をとらないことによる「体内時計」の乱れも考えられます。体内時計は、体温や心拍数・血圧から、糖・脂質代謝や免疫機能まで、さまざまな生体リズムに関係しているといわれていて、その乱れがメタボのリスクにもなるんですよ。

朝 朝食をとらないことがそんなことにつながっているんですか…。



モ 夕食とお布団に入る時間はそれぞれ何時ごろですか？

朝 夕食は飲みに行くか、家で食べるときは9時か10時ごろで、寝るのは12時前くらいですかね。

モ あとは寝るだけというタイミングでおなかいっぱい食べてしまい、消化が追いつかずに朝はむかむかして食べる気がしない…ということですね。

朝 よくご存じで…もう、ずっとそうですから、今の状態が当たり前になってますね。



朝香さんの実践

- 夕食を早め・軽めにし、夕食後は食べない
- バナナ1本でも、朝、何か食べる(糖質+たんぱく質+食物繊維をめざす)
- 毎日、血圧・体重を測って記録する

＼こんな工夫も！／

朝食をとる3つのステップ

ステップ1 → とにかく、何かを食べる

バナナ1本、野菜ジュース・牛乳・惣菜コーナーの野菜サラダ1パック、ヨーグルト1カップなど

ステップ2 → 1に加え糖質+たんぱく質

和食ならごはん焼き魚、洋食なら食パンとハムエッグなど。時間がない朝は、卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトーストなど

ステップ3 → 2に副菜や果物を追加

ステップ2までで食物繊維が足りていなければ、野菜の副菜や果物などで食物繊維をとるなど、できるだけ主食・主菜・副菜をそろえる

※菓子パンは「菓子」であり、三食以外の「おやつ」。朝食にはおすすめしません。

朝食をとるようになって、朝から仕事がかどるようになりました。



体内時計の働きが整ってきた証拠かもしれませんね。今の調子でがんばりましょう！



モ まず、夕食を「早め・軽め」にしましょう。そして翌朝の朝食は、和食ならごはん(糖質)に焼き魚(たんぱく質)、わかめやきのこ(食物繊維)のみそ汁。青菜のおひたしや柑橘系(食物繊維)を加えてみては。洋食なら、食パン(糖質)に卵(たんぱく質)入り野菜(食物繊維)スープに果物…。

朝 ええ、そんなに無理！

モ 最初はバナナ1本、野菜ジュース1パックからで

いいんです。とにかく「朝、食べる」ことが大切です。

朝 安心しました。少しずつやってみます。



3カ月後(スマホで面談)



朝 顔色がよくなったとよくいわれます。減量や腹囲の減少もいいペースで進んでいるし、検査値もよくなってきました。これまで、さぞ不健康な顔つきだったんでしょうね。

モ 朝ごはん、どうですか？

朝 卵かけごはんや納豆ごはんをよく食べるようになりました。ランチも夕食も飲酒量も以前より少なめで済み、つまみもヘルシーになりました。

モ 朝食をまったくとっていなかった方がそれを習慣にできるまでには時間がかかると思いますが、トライし続けてください。



体にいいものでもとり過ぎればカロリーオーバーに

野菜不足を補うために野菜ジュースを毎日ゴクゴク、腸活のために毎日ヨーグルトをたっぷり、筋力アップのために毎食肉を欠かさない、間食や食後のデザートは毎日くだもの…。こんなふうには健康のことを考えて、体にいいと言われる食べ物を意識的に多めにとっている人がいます。

しかし、体にいい食べ物でもとり過ぎればカロリーオーバーとなり、「健康にも食事にも気がつかっているのにヤセない」ということに。さらに健康を損ねる可能性もあります。そのため、健康情報に振り回されず、体にいいと言われる食べ物も1日の適切な食事量の範囲内でとるようにしましょう。



多くとっていませんか？
と言われるものを



「体にいいからたくさんとる」は

体にいいからと、多めにとっている食べ物はありませんか。一見、健康に良さそうですが、それがヤセない理由になっていることがあります。体にいい食べ物であっても「適量」を守ってとりましょう。

ヤセない

監修・管理栄養士 徳田泰子

Change!

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「くだもの」の1日の適量を目安に食べよう

1日の食事量の目安を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「くだもの」の5つにわけて示しています。体にいいと言われる「乳製品」や「たんぱく質」なども、下記を参考にして適量の範囲内でとりましょう。

※食事の区分や食事量は、食事バランスガイド(厚生労働省・農林水産省)を参考に示しています。

1日の適切な食事量の目安

(1日に必要なエネルギー量が 2,000~2,400kcalの場合)

副菜

野菜、イモ類、海藻、豆類(大豆除く)、きのこを使った料理を5皿

副菜で野菜を摂取

主菜

肉料理1皿+魚料理1皿+卵および大豆製品の料理1皿

たんぱく質は肉や魚、卵や大豆製品からまんべんなくとる

主食

ごはん小盛り(100g)~中盛り(150g)1~2杯+食パン2枚+めん類1人前

くだもの

みかん1個とりんご半分程度など

牛乳・乳製品

(以下の中から2つ組み合わせで摂取)

- 牛乳コップ半分(100ml)
- ヨーグルト1個(100g)
- スライスチーズ1枚

牛乳コップ半分とヨーグルト1個など

くだもの

(複数組み合わせで合計200g摂取)

- みかん1個
- バナナ1本
- りんご、または梨半分
- キウイフルーツ1個

※くだものは個体差があるためグラムでチェックしましょう。



20分以上運動しないと 体脂肪が燃えない

昔は20分以上運動を続けないと体脂肪が燃えないと言われていました。その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。

今の常識 運動開始直後から体脂肪は燃える

運動を始めるとエネルギー源としてまず糖質が多く使われ、20分後ぐらいから体脂肪が多く使われるようになります。そのため、以前は「20分以上運動しないと体脂肪が燃えない」と言われていました。

しかし、使われる割合は少ないですが、体脂肪も運動を始めたときからエネルギー源になっており、今は「運動開始直後から体脂肪が燃える」というのが常識です。また、1日に30分の運動を1回行っても、10分の運動を3回行っても減量効果に差のないことがわかっています。つまり、運動の内容や合計時間が同じであれば、連続した運動でも、複数回に分けた運動でも脂肪燃焼効果は同じなのです。



日常生活の中でこまめに歩こう

体脂肪を燃やす効果が高いのはウォーキングなどの有酸素運動。忙しい人や運動が苦手な人でも、1回5~10分の歩行を1日合計30分程度行うことならできるはず。こまめに歩こう。

ランチは
あえて遠くの
店に行く



通勤時など
バスに乗らずに
歩く

車を目的地から
遠いところに止めて
歩く距離を増やす



近所の
お店などへ行く
ときは歩く

ウインドー
ショッピング
をする

歩幅をやや広くしてキビキビと歩く

おまけ アップデート

早朝の運動は健康に良い

今の常識 夕方が1日の中でいちばん運動に適している

早朝は起床直後でまだ体温が低く、血圧も不安定です。そのため、中高年が早朝に激しい運動をすると心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になる可能性があります。一方、夕方の4~6時ごろは1日の中でもっとも体温が高く、運動するのに最適な時間帯です。



鶏もも肉とさつまいもしいたけのタッカルビ



●エネルギー 455kcal
●食塩相当量 2.5g

しいたけは硬い部分を除けば石づきも軸も食べられる さつまいもときのこのタッカルビ

材料(2人分)

- 鶏もも肉 …………… 1枚 (250g)
- さつまいも …………… 1/2本 (125g)
- 玉ねぎ …………… 1/2個 (100g)
- しめじ …………… 1袋 (100g)
- しいたけ …………… 3個 (45g)
- ごま油 …………… 大さじ1/2
- ▲コチュジャン…………… 大さじ2
- ▲ケチャップ…………… 大さじ1
- ▲酒 …………… 大さじ1
- ▲砂糖 …………… 大さじ1
- ▲塩 …………… 少々

作り方

- ① 鶏もも肉をひと口大に切る。さつまいもは短冊切りに、玉ねぎはくし切りにする。しめじは手でほぐし、しいたけは軸も含めて薄切りにする。▲は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れて炒める。半分くらい火が通ったら、さつまいもと玉ねぎを加えて5分ほど炒める。
- ③ しめじとしいたけを加えて炒め合わせ、全体に火が通ったら▲を加えて味をととのえる。

きのこの

食エコ栄養 POINT

きのこに多く含まれるβ-グルカンが食物繊維の一種で、免疫力を高めたり、アレルギーの予防・改善やコレステロールを下げるなどの効果が期待できます。また、腸内をきれいにする効果もあるので、大腸がんの予防にも役立つといわれています。

SDGs(エスディーズ)：世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標。でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切ることです。今回は、さつまいもときのこを使い切るレシピをご紹介します。



■料理制作
柴田 真希
(管理栄養士・料理家)

撮影 ■ 奥山 サトル
スタイリング ■ 大原 美穂



◎エネルギー 369kcal
◎食塩相当量 1.8g

今からできる
SDGs!

楽しくムダなく
「リメイク料理」

煮物などが余ったとき、同じものを連日食べるのと飽きてしまいますが、ちょっとアレンジを加えて作り変える「リメイク料理」なら楽しく味わえます。リメイク料理のアイデアは、レシピサイトなどで入手できるので、自分に合ったレシピを試してみよう。

さつまいもは皮にも栄養が豊富 鮭とさつまいもときのこの豆乳シチュー

材料(2人分)

- 鮭 …………… 2切れ (200g)
- さつまいも …………… 1/2本 (125g)
- 玉ねぎ …………… 1/2個 (100g)
- まいたけ …………… 1袋 (100g)
- しめじ …………… 1/2袋 (50g)
- バター …………… 10g
- 薄力粉 …………… 大さじ2
- だし汁 …………… 200mL
- ▲ みそ …………… 大さじ1
- 塩 …………… 少々
- 豆乳 …………… 200mL

作り方

- ① 鮭はひと口大に切る。さつまいもは1cm厚さのいちょう切りに、玉ねぎは乱切りにする。まいたけとしめじは手でほくしておく。
- ② 鍋にバターを入れて中火にかけ、鮭とさつまいも、玉ねぎを入れて2分ほど焼く。片面が焼けたら裏返し、まいたけ、しめじを加えて炒める。全体に油が回ったら、薄力粉を加えて全体になじませ、粉っぽさがなくなったら火を止める。
- ③ だし汁を加えてふたをし、弱めの中火で5分ほど煮る。全体に火が通ったら▲を加え、沸騰しないように3分ほど温める。器に盛り、好みでパセリ(分量外)をふる。

さつまいもの

食工コ栄養 POINT

さつまいもの皮には、抗酸化作用が期待できるポリフェノールの一種であるクロロゲン酸とアントシアニンが豊富に含まれます。それぞれ活性酸素の働きを抑制する効果があるといわれています。

*料理のエネルギー・食塩相当量は1人分です。

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

慢性閉塞性肺疾患（以下COPD）は、たばこの煙などに含まれる有害物質を吸い続けることで肺の呼吸機能が低下していく病気です。中高年の男性に多く、9割以上に喫煙歴があることから、「肺の生活習慣病」とも呼ばれています。

※ COPDは、英語名のchronic obstructive pulmonary diseaseの略。



**COPDでありながら
未診断は500万人以上**

40歳以上の約10人に1人にあたる500万人以上がCOPDにかかっていると推定されていますが、実際に治療を受けているのは22万人程度と、多くは病気に気づいていないのが現状です。

初期は無症状であることが多いのですが、次第に咳や痰が出るようになります。息切れを感じるようになります。COPDになると、肺の中では、吸い込んだ酸素と体内の二酸化炭素のガス交換をする「肺胞」が炎症で破壊されたり、肺胞間で空気を送る「気管支」が炎症で狭くなったり痰が過剰に分泌されたりして、呼吸がしにくくなります。

また、慢性・進行性の病気のため、進行すると肺だけでなく全身にも影響が出てくることも知られています。肺では、肺がん、肺炎、気胸、間質性肺炎、ぜんそくなどを起こしやすくなり、そのほか、心筋梗塞、くも膜下出血、大動脈破裂などの心血管疾患、

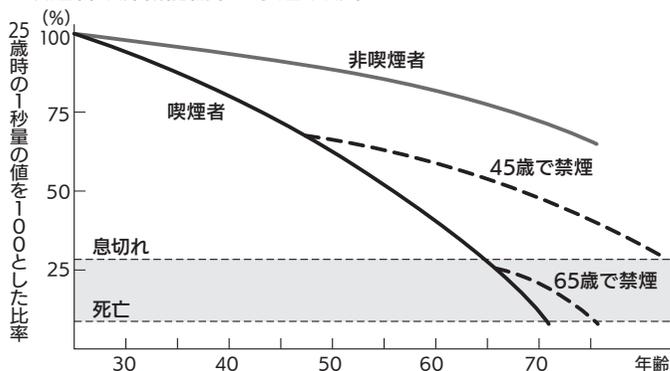
骨粗しょう症、筋力低下、不安抑うつ、さらには糖尿病などを併発しやすくなります。

**COPDの予防はまず禁煙！
早く禁煙するほど
効果は大きい**

予防や治療の基本は禁煙です。いったん破壊された肺胞は元には戻らないため、禁煙して発症させないことがカギとなります。COPDの発症リスクは喫煙年数などに比例して高くなるので、「今さら禁煙しても遅い」ということはありません。すでにCOPDを発症している場合でも、ただちに禁煙治療を開始すれば咳・痰・息切れがなくなると、肺機能の低下を緩やかにして良好な状態を長く保つことができます。

治療法としてはこのほか、吸入薬療法（気道を広げて呼吸機能を改善する）、呼吸リハビリテーション（呼吸法の工夫や呼吸に関わる筋肉を鍛える）、各種ワクチン接種（肺機能の急激な悪化を予防する）、呼吸困難が進行すれば在宅酸素療法などが行われます。

●喫煙者の肺機能低下と禁煙の効果



(Fletcher C, Peto R et al.:British Medical Journall 1645-1648,1977)

禁煙を始めると、
肺機能の低下は
緩やかになって
いきます！



こんな人は要注意

- 40歳以上でたばこを吸っている、もしくは吸っていた
- 歩いたときや階段の上り下りなど、体を動かしたときに息切れがする
- かぜでもないのに咳や痰がしつこく続く

早めに呼吸器専門医を受診して、禁煙支援を受けましょう。

※医療機関では、COPDの診断のために、画像検査、呼吸機能検査(スパイロメトリー)、パルスオキシメータなどの検査が行われます。

禁煙外来やアプリを利用して無理なく禁煙を始めよう

禁煙するのが難しいのは、意志が弱いからではなく「ニコチン依存症」になってしまうからです。そのような人は、医療機関で禁煙治療を受けることが禁煙への近道となります。禁煙外来では、ニコチンパッチなどの禁煙補助薬で治療が行われ、一定の条件を満たせば、健康保険で禁煙治療を受けることができます。2020年12月より、オンラインで禁煙治療を受けられるアプリ「CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー※」も保険適用されています。これは、一般的なヘルスケアアプリとは異なり、医師の診断のもとで処方される医療機器です。禁煙外来では12週間に5回診療を受けますが、診療以外の時間もアプリによる禁煙サポートが受けられます。



※禁煙補助薬「チャンピックス」の薬物治療を受けている患者が対象で、諸条件を満たす必要があります。なお、現在、チャンピックスの出荷保留により、医療機関によっては禁煙外来やアプリによる禁煙治療を休診している場合もあります。詳細については各医療機関へお問い合わせください。

健康保険で禁煙治療を受けられる医療機関

日本禁煙学会禁煙外来 で検索

▶ 一般社団法人日本禁煙学会ホームページ

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



【風霜高潔】

…清く澄み切った秋の景色

日光国立公園に含まれる奥日光は、「日本の秘境100選」にも選ばれる人気のエリアです。太古の昔、男体山や三岳の噴火により川が堰止められ、標高1400m前後の高地に、神秘的な湖や滝、湿原が形成されました。

なかでも中禅寺湖の北、湯ノ湖に端を発し中禅寺湖へ注ぐ湯川の流域は観光スポットが点在しています。紅葉の名所としても知られ、秋はダイナミックな錦秋の風景が見られます。

竜頭ノ滝から湯ノ湖へ続く遊歩道は、渓谷や湿原など、変化に富んだ湯川の流れが楽しめるおすすめのコースです。紅葉のバリエーションも多彩で、色づいた木々を水面に映す湖沼や、激しい滝の流水との共演、湿原では草紅葉やミズナラの黄葉など、繊細な色合いを見せてくれます。湯ノ湖や戦場ヶ原では、9月下旬〜10月中旬が紅葉の見頃です。

2 竜頭ノ茶屋

竜頭ノ滝の正面にある食事処。ゆばそばや栃木県産のヤシオポークを使用したヤシオの豚丼など、郷土の味覚が味わえます。見事な滝や渓谷風景を眺めながら食事ができます(写真はゆばそば)。

1 食べておいしい

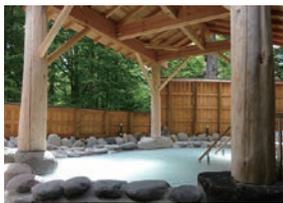


詳細はこちらから → <https://www.ryuuzu.com/>

3 癒やされてうれしい

5 奥日光高原ホテル

湯元温泉は日本で4番目に濃い硫黄温泉。日帰り入浴もできる奥日光高原ホテルでは、加水・加温をしない源泉掛け流しの硫黄温泉が楽しめます。温泉の色は当日の化合物や気温などにより、緑、コバルトブルー、乳白色などに変化します。



詳細はこちらから → <https://www.okunikko-kougenhotel.com/>

高

周辺ウォーキング
ならココ!

奥日光周辺ウォーキングコース

約2時間30分 約7km

竜頭ノ滝を出発し、湯川に沿って北上します。戦場ヶ原の自然研究路や湯ノ湖畔をたどり、湯元温泉へ。研究路のところどころに設けられた展望台からは、湿原や男体山の眺望が楽しめます。標高が高いので、雨具や防寒具を携行しましょう。



潔

鮮やかな紅葉に染まる湯ノ湖 / 写真提供：とちぎ旅ネット

見て楽しい

1 竜頭ノ滝

溶岩でできた岩肌を約210mにわたって流れ落ちる壮大な滝。滝壺近くは大岩によって二分され、竜の頭の角に似ていることからこの名がついたともいわれています。秋は鮮やかに色付いた紅葉の間を流れ落ちます。



3 戦場ヶ原

中禅寺湖の北に広がる標高約1400mの湿原。ハイキングコース(自然研究路)が整備され、高山植物や野鳥と出会いながら湿原散策が楽しめます。9月下旬~10月上旬は下草が紅葉し、赤い絨毯のような「草紅葉」が見られます。

4 湯滝

華厳ノ滝、竜頭ノ滝と並ぶ奥日光三名瀑のひとつ。湯ノ湖の南端から流れ出た水が、70mの高さを一気に流れ落ちる様は圧巻です。滝壺のそばに設けられた観瀑台からは、滝を間近に見ることができ迫力満点。



写真提供：とちぎ旅ネット

各観光スポットの詳細はこちらから

→ <https://www.nikkoyumoto.com/spot/>
(奥日光湯元温泉旅館協同組合)

※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。 ※地図は簡略化しています。

疲労回復に効果的な

入浴方法ってどんなもの？

湯船に浸かりさえすれば、一日の疲れがとれると思って、なんとなく入浴をすませている人はいませんか？ 正しい「入浴術」を知っておくと、より疲労回復や入眠への効果が高まり、明日への活力となります。

監修 ■ 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)



温度などを誤ると 効果や健康にマイナス

疲れているときに湯船に浸ると、体がほぐれ、リラックスした経験を誰もがもちのことでしよう。しかし、疲労回復のための入浴が、次のように間違った方法になっていることはありませんか？

- 就寝直前に入浴する
- 湯船の温度は高め
- 長湯
- 飲酒後に入浴 など

眠るために就寝直前に入浴する人がいますが、これは交感神経を刺激してしまい、かえって目を覚まさせる原因となることがあります。温度が高め(42℃以上)の湯船に浸かる場合も交感神経が活発になり、睡眠の質にも影響を及ぼします。また、長湯(15〜20分程度)は、温度にもよりますが、脱水やのぼせなどを引き起こすこともあります。飲酒後の入浴

も、飲酒で広がった血管が、入浴によってさらに拡張することによって急激に血圧が低下し、溺れるなどの危険があります。

正しい入浴方法を実践すれば、疲労回復はもちろん、リラックス効果や入眠効果も高まります。次のポイントを参考にしましょう。

- 湯温は40℃を目安にし、熱すぎないように
- 水圧による血流促進効果などが得られるよう、肩まで浸かる
- 湯船に浸かる時間は10分を目安に
- 入浴のタイミングは就寝の2時間程度前を目安に
- 入浴中は体内の水分が失われるため、入浴前後に水分補給
- 「湯船(約40℃)に浸かる+シャワー(20〜30℃)を浴びる」を交互に繰り返すと、血行が促進される

人間ドックのご案内



当組合では、病気の予防のための事業として、人間ドック受診時の自己負担金の補助を行っています。健診当日の窓口支払いはなく、充実した検査を受けることができますので、積極的にご利用ください。

健診機関

健保連指定の健診機関のうち、当組合が選定した指定病院および当組合の直接契約病院で受診可能

※健康保険組合ホームページ <https://www.nsg-kenpo.or.jp> から検索してください。

主な検査項目

一般検査（問診、身体測定、腹囲、視聴覚、血圧等）、血液検査、尿・便検査、胸部・胃部X線検査、腹部超音波検査、心電図検査等

【補助対象外のオプション検査】

推定食塩摂取量検査、肥満遺伝子検査、アルコール遺伝子検査、健康年齢測定、運動教室、アレルギー検査、更年期検査、睡眠時無呼吸症候群検査、軽度認知症機能検査、歯周病唾液検査など

健診の予約方法等

(1) 受診者が、直接健診機関に予約してください。乳がん・子宮がん・前立腺がん等のオプション検査（単独受診不可）は予約時に併せてお申し込みください。

受診申込専用アドレス NSGkenpo@nsg.com

(2) 受診日が決まれば「人間ドック受診申込書」に必要事項をご記入のうえ、当組合へ送付してください。後日、「人間ドック受診者通知書（受診者控え）」をお渡しします。

(3) 受診当日は「人間ドック受診者通知書」と保険証等をご持参のうえ受診してください。

対象者

30歳以上の被保険者および被扶養配偶者（任意継続者も含まれます）

ご注意

40歳以上の被扶養配偶者は、先にご案内しています特定健康診査と人間ドックの両方の受診はできませんので、年度内（4月～翌年3月まで）にどちらか一方を選択して受診してください。

補助回数

年度内（4月～翌年3月まで）に1回

費用負担割合

オプション検査を含めた請求総額に対する負担割合となります。請求総額が6万円を超えた場合には、超過額は全額受診者負担になります。後日、給与控除または請求書払いで精算します。

<計算例>費用総額：46,750円

〔内訳：基本検査：37,400円、乳がん検査5,500円、子宮がん検査3,850円〕

	30歳以上	40歳以上
受診者負担	10%	4%
健保負担	90%	96%

	30歳以上	40歳以上
受診者負担	4,675円 (10%)	1,870円 (4%)
健保負担	42,075円 (90%)	44,880円 (96%)

痛くない!

つらくない

監修 ■ ストレッチデザイン合同会社 柔軟美® トレーナー

村山 巧

家事をしながら ◎ 簡単ストレッチ



今回は洗った食器を拭きながらできるふくらはぎのストレッチをご紹介します。いわゆる、アキレス^{けん}腱を伸ばす動作ですが、膝の曲げ伸ばしによってストレッチする部分も違ってきます。脚を前後に出して行うことで、腰への負担も軽くなるため、腰痛予防の効果も期待できます。

食器を拭きながら

1

食器を拭くときには、前かがみにならないよう背すじを伸ばす。



2

片方の脚を後ろに1~2歩引き、かかとを床にゆっくりと落としていく。脚を替えて同様にを行う。



引いた脚の膝を曲げて行くとふくらはぎのヒラメ筋が、膝を伸ばして行くと腓腹筋が伸びる。

脚を後ろに引く

これもおすすめ

壁を使ったふくらはぎのストレッチ

- ① 床にかかとをつけた状態で、片方のつま先と足の指の付け根を壁に立てかける。
- ② 背すじを伸ばし壁に手をつけ、ゆっくりと上体を壁に近づけていく。



立てかける方の脚の膝を伸ばすと腓腹筋が、少し曲げて行くとヒラメ筋が伸びる。

こつがポイント!



このコーナーで紹介しているストレッチは、あくまでも「~ながら」ストレッチです。ストレッチに集中して、本来の動作に支障が出ないよう気をつけましょう。キッチンで包丁や火を使っているときなどは非常に危険ですので、絶対にストレッチを行わないでください。

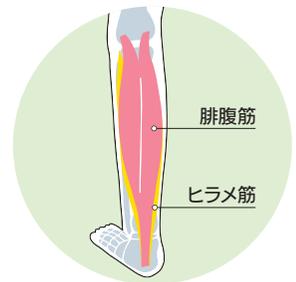


Illustration / 浅水 シマ