

大阪電設健保

NO. 215

2018.1

ウォーキングマイレージ

健康ウォーク

「でんせつ健歩」

好評 実施中!



大阪府電設工業健康保険組合
ホームページ <http://www.denkenpo.or.jp/>



主な記事

- 🌸 新年のごあいさつ
- 🌸 健康者表彰・保健指導セミナーを開催しました
- 🌸 第48回ボウリング大会を開催しました

- 🌸 健康ウォーク「でんせつ健歩」にご参加ください
- 🌸 平成29年度特定健診3月末までに受けましょう



↑クリック



ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください



新年のごあいさつ

大阪府電設工業健康保険組合

理事長 寺脇 康祐

あけましておめでとうございます

被保険者ならびにご家族の皆さまには、明るくお健やかな新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。平素より当健保組合の事業運営に格別のご協力とご理解を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は各界で新記録が目立った年でした。将棋では14歳の藤井聡太四段が29連勝と30年ぶりに最多連勝記録を更新してブームとなりました。スポーツでは男子陸上100mの桐生祥秀選手が日本人で初めて9秒台をマークし、大相撲の横綱・白鵬は前人未到の1048勝の歴代新記録を樹立しました。今年は2～3月に韓国で平昌五輪、6～7月にFIFAワールドカップロシア大会が開催されます。2年後に迫る東京五輪を控え、日本

選手の活躍と新たなヒーロー、ヒロインの登場を期待しましょう。

一方、社会保障の分野では、2025年に向けて高齢者の増加に対し制度を支える若年者の減少がますます顕著になることから、国民皆保険の維持のために高齢者医療制度の構造改革は喫緊の課題です。政府は今後の社会保障改革の方針として、これまでの高齢者に手厚い構造から全世代型に転換することを掲げています。健保組合としては、国による社会保障制度の新しいビジョンを期待しつつ、現役世代の負担軽減の実現のために、より公平な高齢者医療の負担構造の改革を訴えてまいります。

健保組合は財政面で依然厳しい状況が続い



ておりますが、平成30年度からデータヘルス計画の本格稼働である第2期がスタートします。また、生活習慣病予防を目的とする特定健診の実施は第3期に入ります。当健保組合としては、これまで以上に実効性の高い保健事業を推進するため、データヘルス計画の取り組みを強化するとともに、特定健診・特定保健指導の受診率向上に向けた広報活動等を行ってまいります。

皆さまにおかれましても、健康に対する意識をさらに高めていただき、保健事業をご活用いただきながらご自身の健康を守っていただくようお願いいたします。

迫る超高齢社会！

皆保険の存続へ改革断行！！

—優れた保険者機能を発揮し、我々が皆保険を守る

昨年11月28日、東京国際フォーラムにおいて、全国1400の健保組合の役員ら約3500名が集結して、「平成29年度健康保険組合全国大会」が開催されました。

健康保険組合連合会の大塚陸毅会長は「支える側である現役世代の納得性を高めるためにも負担に一定の歯

止めをかけ、高齢者にも応分の負担をしてもらうことが必要だ」と述べ、高齢者医療費の負担構造改革の必要性を訴えました。

迫る超高齢社会の中で国民皆保険の存続のために改革を求める決議は、満場一致で採択され、出席者は皆保険を守る決意を新たにしました。

決 議

世界に誇るわが国の皆保険制度は、加速度的に進行する超高齢化と継続する医療費の増加により、特に保険財政の面から大きな危機に直面している。皆保険制度を支える、われわれ健康保険組合も、増え続ける拠出金負担により財政が圧迫され、その存続さえも脅かされている。

健保連が行った将来推計では、2025年度には国民医療費が現在の1.4倍、約58兆円まで増加し、特に高齢者医療費はこれ以上の伸びを示すと見込まれる。現在、高齢者医療費への拠出金が加入者に対する法定給付費を上回るという非常に厳しい健康保険組合が多数ある中で、2025年度には組合全体で拠出金割合が50%を超える異常な事態が発生する。また、この間に被保険者1人当たりの年間保険料は約18万円も増加し、現役世代の負担は限界を超える水準に達することは確実である。

国民の生活基盤である皆保険制度を存続させるためには、現役世代の負担を軽減する「高齢者医療費の負担構造改革」が急務である。消費税率の引き上げなどにより必要な財源を確保しつつ、少なくとも拠出金負担割合に50%の上限を設定し、上限を超える部分は国庫で負担するなどの具体策を講じて、現役世代の負担に一定の歯止めをかけなければならない。また、制度の持続性を高めるためには、あらゆる方策を通じて医療費全体の伸びを抑制することが不可欠である。国に対しては、実効ある医療費適正化対策の断行を強く求める。

われわれ健康保険組合は、自主・自立の組織という特性を生かして、事業主との連携のもと、加入者の実態に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防などの保健事業を推進するとともに、医療費適正化への積極的な取り組みなど優れた保険者機能を最大限発揮してきた。これからも、皆保険制度の中核を担う保険者として制度を守りぬぐための活動を、これまで以上の努力と使命感をもって粘り強く行っていく所存である。

将来にわたって国民が安心でき、公平性、納得性の高い皆保険制度の実現に向けた抜本的改革の断行を求め、われわれ健康保険組合は次の事項を組織の総意をもってここに決議する。

- 一、拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを
- 一、高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
- 一、実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 一、生涯現役社会を目指し、保健事業等の積極的な推進

平成29年11月28日

迫る超高齢社会！

皆保険の存続へ改革断行！！

—優れた保険者機能を発揮し、
我々が皆保険を守る

平成29年度健康保険組合全国大会



健康者表彰・保健指導セミナーを開催しました

昨年11月8日(水)に健康者表彰並びに保健指導セミナーを当組合大集会室において開催しました。

当日は、日ごろから組合員皆さまの健康管理のお手伝いをお願いしております各事業所の健康管理委員の方々など78名が出席されました。寺協理事長のあいさつの後、健康者表彰が行われ、谷常務理事から健康保険組合を取り巻く情勢や問題、医療費の動向や健診結果について健康保険組合の現況などが報告されました。

● 健康者表彰

健康意識の高揚を図ることを目的に実施しています健康者表彰は28年目を迎え、平成29年度は組合員23,280名中、1,341名の方々が健康者としてその表彰をお受けになりました。

今後とも健康に留意され、ますますご活躍されることをお祈りいたします。



1年以上医者にかからなかった人

被保険者 1,010名
健康優良家庭 42名
表彰代表者 恒和工業(株) 上原みな 様

3年以上医者にかからなかった人

被保険者 163名
健康優良家庭 6名
表彰代表者 阪急鉄工(株) 有坂史恵 様

5年以上医者にかからなかった人

被保険者 85名
健康優良家庭 2名
表彰代表者 内外電機(株) 山田淳司 様

10年以上医者にかからなかった人

被保険者 32名
健康優良家庭 1名
表彰代表者 桑畑電機(株) 藤田和夫 様

● 保健指導セミナー

「脳と体のリフレッシュエクササイズ」

株式会社ルネサンス

今年度も、みんなが楽しく参加できる保健指導セミナーが行われました。シナプソロジーという「脳」を活性化させる楽しいプログラムで、何度も笑いが沸き起こる中、セミナーが進められました。座ったまま簡単にできるストレッチや、眼精疲労に効くツボ押しなどもあわせて体験し、セミナーの最後にはスッキリ体が柔らかくなることを実感してもらいました。楽しく脳の機能をアップする「シナプソロジー」を次頁で簡単に紹介していますので、みなさんもぜひ挑戦してみてください。

笑って楽しく脳の機能をアップ!



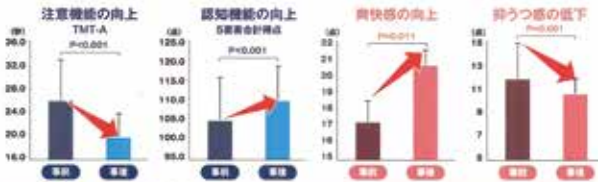
私たちがお手伝いしました!



楽しく脳の機能をアップする「シナプソロジー」とは

シナプソロジーとは

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、認知機能を向上させます。笑顔やコミュニケーションが生まれるので、楽しく続けられるのが特長です。



脳の働きを考えて 組み立てられたメソッドです

シナプソロジーは「認知機能をつかさどる脳」や「運動に関係した脳」を活性化させると同時に、楽しさや爽快感から「情動に関係した脳」にも刺激を与え、脳を活性化させるメソッドです。精神面での抑うつ感の改善なども期待されています。

シナプソロジー医学顧問 藤本 司

昭和大学名誉教授
脳神経外科
藤本 司先生
推奨!!



やってみよう!!

だれでも簡単にできる!シナプソロジーのエクササイズを紹介

計算じゃんけん

①

じゃんけん
ポンッ!

ベースの動き
「グー」を10、「チョキ」を20、「パー」を50と覚え、2人一組でじゃんけんをします。自分と相手の出したじゃんけんの数字を足して声に出します。

②

じゃんけん
ポンッ!

スパイスアップ
「グー」を100、「チョキ」を200、「パー」を500と覚え、計算じゃんけんをします。
※スパイスアップとは五感からの刺激や認知機能に対する刺激を変化させることです。

③

じゃんけん
ポンッ!

さらにスパイスアップ
「グー」を10、「チョキ」を200、「パー」を5000と覚え、自分と相手の出したじゃんけんの数字を足して声に出します。

スカーフキャッチ

①

スカーフを軽く結んで投げやすくする。

②

ベースの動き
2mくらい間隔をあけて、2人で軽く結んだスカーフをお互いに投げ合います。投げる人は、投げる前に「右」か「左」の指示を出してから相手に投げます。キャッチする人は、指示された方の手で「右」か「左」と声を出しながらキャッチします。これを繰り返します。

③

スパイスアップ
今度はキャッチする時に声を出しながら、同時に反対の足を一步前に踏み出します。例えば右手でキャッチする時には「右」と声を出しながら左足を一步前に出します。

ルネサンスだから 安心してはじめられる ずっと続けられる

「なりたい自分」には、正しい指導

知る

カウンセリング

知る

カラダ測定

知る

トレーニングメニュー

だから続く。 3ヶ月続けた方 **93.2%**

2017年1〜6月で継続率93.2%
全国のルネサンスフィットネス会員の統計値



会員の皆さまが自分のカラダと向き合い、変化を実感できるよう1人ひとりをサポートいたします。

個人で入会するよりお得! さらに全国のルネサンスが利用できます!

使いたい放題 **Monthly**

いつでも
通えて
月額固定 **8,424円/月**
(税込)

月ごとに変更可能
(変更手数料なし)

お好みに合わせて2タイプ

1回ごとに **1 Day**

自分の
ペースで
都合良い **1,620円/回**
(税込)

お近くのルネサンスでご登録ください。事前に **WEB入会登録** をしていただくと便利です。

ご入会に
必要もの

大阪府電設工業
健康保険組合
保険証

Monthly
コーポレート会員
+
1 Day
コーポレート会員

月会費2ヶ月分
ご利用期間1ヶ月(15日〜14日・23日)
によって異なります。

ルネサンスカードの口座振替が
WEBで完了していない方は
※後日振込による振替での入金となります。※クレジット決済は不可。※法人へご入会の方は
必要書類が揃ったもの+振込用紙または金融機関キャッシュカードをお持ちください。

キャッシュカード + 通帳
入会時の手数料 1,080円(税込)

※ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

WEB入会はこちらへ

[健康保険組合ホームページをご覧ください。](#)
※専用サイトがございます。

お問い合わせ

03-5600-5399 平日/
10:00〜17:30

キャンペーン実施中!!
2018年 1/13(土) → 2018年 2/28(木)

Monthly コーポレート会員

※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

入会時の手数料 **0円**
通常1,080円(税込)

レンタル用品 最大
2ヶ月間

タオル(大小セット)・
シューズ・Tシャツ・
ハーフパンツ
通常3,348円/月(税込) **0円**

1Day コーポレート会員

※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

レンタル用品 入会当日

タオル(大小セット)・
シューズ・Tシャツ・
ハーフパンツ
通常1,400円(税込) **0円**

※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

都内7店舗 女性専用ヨガスタジオ
カラダと心、キレイになる
ドゥミルネサンス
法人様はお客様にご利用いただけます。
<https://www.demi-re.jp/og/>
※上記特権はドゥミルネサンスは対象外です

RENAISSANCE

ウォーキングなら……

外見も内面もピカピカに！

- ◎美容によい
- ◎有酸素運動だから
ダイエットになる
- ◎気持ちがリフレッシュ



いつも忙しくたって大丈夫！

- ◎ふだんの通勤内のできる
- ◎仕事の成績も上がる!?
- ◎忙しい合間に
効率的にできる



体力に自信がなくてもできる！

- ◎マイペースにできる
- ◎体への負担が
そんなにからない
- ◎体が丈夫になり、
筋力がついてくる



身体活動量＝時間×活動強度

1日の歩数を増やすと、血糖値や血中脂質の値が目に見えて改善します。

日常のなかで少し意識して、生活を活動的にすることが大切ですが、この「活動的」というのには2つ意味があります。1つは、活動している時間が長いということ。もう1つは、動作のひとつひとつが活動的であるということです。

1日の歩数を増やすというのは、前者のほうですね。そして、さらに歩くスピードを上げてリズムカルに歩けば、後者の意味でも活動強度が上がります。身体活動量というのは、時間と活動強度の掛け算なのです。

ウォーキングで 健康管理とダイエット

ウォーキングは「意味がない?」「面倒くさい?」 いえいえ、そんなことはありません。ちょっと意識すれば、ふだん楽しんでいる趣味や、毎日の通勤などの中で、無理なく楽しくウォーキングができるんです。しかも、歩くことはそれだけでダイエットや生活習慣病の予防・改善などの健康管理につながります。

歩き方を意識しよう！

同じ10分歩くのでも、だらだらと歩くのと、きびきび歩くのでは、運動量も効果も違います。

目線が下がると姿勢も悪くなり、歩幅まで小さくなってしまいます。なるべく視線を遠くに向け、背筋を伸ばし、腕を大きく振ると歩幅も大きくなって、きびきびと歩けます。

まずは1000歩が目標ですが、今より速く歩けるようになれば、自然と歩数もアップしますね。

顔は正面かつ
遠くへ向ける

腕は大きく
振る

背筋を伸ばす。
ただし
反らし過ぎない
ように注意

お腹を
突き出さない
ように

足は前へ前へ
まっすぐ伸ばす
感じで
歩幅を大きく

靴は足の動きに
フィット
するものを



ウォーキングマイレージ
健康ウォーク
「でんせつ健歩」

好評
実施中！



新規で登録された方に
健保オリジナルグッズ
プレゼント!!



オリジナル
クオカード



歩いてポイントを貯めると **がもらえる！**

「でんせつ健歩」とは、

「ウォーキングが体にいいことはわかっているけれど、なかなか実行にうつせない……」そんなアナタを応援する健康プログラムサイトです。

歩いて日々の歩数を入力すると、歩数に応じてポイントが付与されます。ポイントが貯まるとポイントに応じて賞品をプレゼント！さあ！早速登録して賞品Getを目指して歩きましょう!!!

利用方法

まずは登録

- ①大阪府電設工業健康保険組合
ホームページのバナーをクリック
- ②新規会員登録ボタンをクリック
- ③登録画面で必要事項を入力



クリック

ウォーキング

日々の歩数、体重、血圧を入力
(歩数だけでも可)



賞品
ゲット!



1000ポイント達成 → 500円クオカード
2000ポイント達成 → 500円クオカード
3000ポイント達成 → 素敵な賞品

〈賞品対象者〉
被保険者及び被扶養者の認定を受けている配偶者

『賞品』は会社を通じ送付します。



1000歩で1ポイント。1日最大10ポイント。(10,000歩)

〈注〉ポイントの累積は年度末3月31日までです。4月1日になるとリセットされ、0ポイントになります。



第48回



ボウリング大会を開催しました

昨年10月13日(金)に、健康保険組合主催のボウリング大会が新大阪のイーグルボウルで開催されました。当日は23事業所、総勢171名の選手が参加され、ハイスコアがたたき出される白熱戦が繰り広げられました。そんな中でもハイタッチが飛び交う楽しいゲームとなりました。男女とも3ゲーム・トータルピンによる入賞者は次のとおりです。



男子優勝

ハカルプラス(株) 山田 蓮 様

今回ボウリング大会に参加し優勝できたことを嬉しく思います。
弊社は昨年創業 100 周年を迎え、タケモトデンキからハカルプラスへと社名を変更したばかりなので、ボウリング大会を通じて少しでも広められたら良いなという思いで参加しました。
すごく緊張しましたが結果的に優勝できたことを嬉しく思います。
来年も参加し、連覇を目指して頑張りたいと思います。



女子優勝

(株)立花エレテック 乾 亜裕実 様

ボウリングが好きで毎年参加していますが、まさかの優勝でびっくりしました。
いつも緊張して、満足の行くスコアをなかなか出せなかったのですが、参加した皆さんと一緒に楽しめて、良い成績を残せたので大満足です!
ありがとうございました。

〈敬称略〉

順位	氏名	事業所名	点数(ピン)
優勝	山田 蓮	ハカルプラス(株)	595
準優勝	高木正行	(株)ミライト・テクノロジーズ	574
第3位	福田大晟	(株) 阪 電 工	554
第4位	松元修士	東 神 電 気 (株)	548
第5位	三浦貴大	(株)ニチフ端子工業	539
第6位	中込吉博	(株)ニチフ端子工業	528
第7位	野中康平	泉州電業(株)	524
第8位	澤田吉男	(株)近計システム	523
第9位	西平 翔	泉州電業(株)	499
第10位	田中聖一	(株)内山製作所	499

順位	氏名	事業所名	点数(ピン)
優勝	乾 亜裕実	(株)立花エレテック	459
準優勝	若林めぐみ	泉州電業(株)	423
第3位	津村須美子	住電資材加工(株)	405
第4位	御手洗佳奈	(株)ミライト・テクノロジーズ	390
第5位	市川桂子	(株)アストエンジニア	356
第6位	細川紗里衣	野里電気工業(株)	349



寝る前のひと工夫でぐっと眠れる！
ワザあり
快眠術

健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田恵美子

手先足先を温める—手足のグーパー

ヒトの体は眠る前に手足がぽかぽか温かくなるというをご存じですか。そうやって手先足先から体温を逃がし、体の深部体温が下がると眠りにつきやすくなります。この仕組みを利用して、手足をグーパーをして手先足先の血流を良くしましょう。

呼吸は
細く長〜く
吐くのがコツ！



1 布団に仰向けになり、両手両足を真っすぐに伸ばします。

2 両手両足の指を曲げ、グーの形にしたらそのまま5秒キープします。その後ふわっと力を抜いて、10秒くらいキープ。

3 グーを5秒、力を抜くのを10秒、と3〜5回繰り返します。

快眠のコツ！



力を抜くときはふわっと指と指の間が開くのを感じて、手足が温かくなるとイメージしながら行いましょう。力を緩めるときには口からふーっと息を吐くようにすると良いでしょう。

アイススケート場利用割引券のご案内

健保連大阪連合会が契約している「アイススケート場」の割引利用券を斡旋します。運動不足となりがちなこの季節、ウィンタースポーツを楽しみながら体力アップを目指しませんか？

〈利用方法〉

- 割引利用券の希望枚数（1人1枚必要）を事業所の担当者を通じてお申込ください（先着順）。事業所経由で割引利用券を配付いたします。
- 割引利用券を窓口に出し、料金をお支払ください。

対象施設 大阪府立臨海スポーツセンターアイススケート場

所在地 大阪府高石市高師浜丁6-1

アクセス 南海本線 羽衣駅で高師浜線に乗り換え
高師浜線 高師浜駅下車 200メートル

利用料金

種 別	一般料金	契約料金(税込)
大人(高校生以上)	1,830円	1,100円
小人(4歳~中学生)	1,390円	800円
観覧のみ(3歳以下無料)	130円	—

※貸靴代含む(靴を持ち込む場合も同額)

※3歳以下の方がスケートをする場合は貸靴料金(500円)のみ必要

利用期間 平成30年3月31日まで



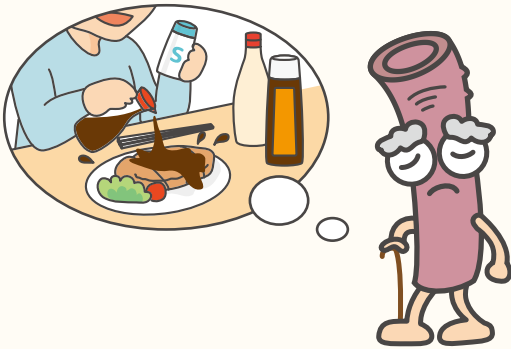
ライフスタイル

1 塩分の取り過ぎ

NG理由 体内でナトリウムが増えると、体液の浸透圧維持するために水分が増えます。すると腎臓が余分な水分を排出しようとするため、心臓はより強くポンプ機能を発揮しなければならなくなります。そうすると、心臓から出る血液の量が増してさらに血圧が上がります。

改善ポイント 塩分は1日6～8g未満に控えましょう。そのためにも徐々に薄味に慣れるのがポイントです。自分が好んでよく食べる料理の塩分量も把握しておきましょう。

約5g	チャーハン、ラーメン
約4g	牛丼、天ぷら定食、ハンバーグ定食
約3g	カツ丼、カレーライス、ざるそば、にぎりずし、ミートソーススパゲッティ
約2g	ハンバーガー



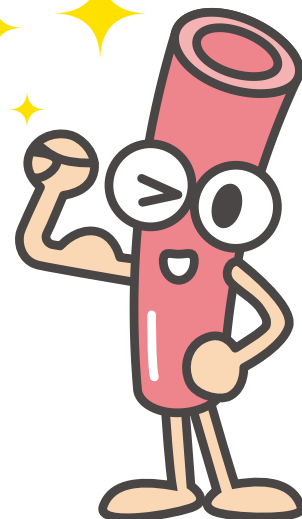
高血圧は放っておくと、重大な合併症を引き起こします。そうならないため血圧を高めたり、血管の寿命を縮めてしまうあしき生活習慣をきっぱり絶ち切りましょう。

これからは
血圧で
健康管理！



自分で血管寿命を
縮めてない？

原因は体質と加齢だけじゃない
血圧を高くする習慣も関係



健康診断で「血圧が高め」と指摘されたのに放置していませんか？ 高血圧を放っておくと動脈硬化をもたらし、血管の寿命を縮めます。その結果、脳血管障害や心疾患、腎不全など重大な病気を引き起こす原因となります。

今より「血圧が高め」にならないために、まずすべきこと、それは生活習慣の改善です。

- 塩分を取り過ぎている
- 食べ過ぎや運動不足が続いている
- 仕事などで強いストレスが続いている
- タバコを吸う習慣がある
- お酒をつい飲み過ぎてしまう

一つでも思い当たるものはありませんか？
こうした生活習慣は、確実に血管寿命を縮めることになるのでご注意ください！



血管寿命を縮める 4つのNG

3 タバコ

NG
理由

ニコチンは細い動脈を収縮させて血管にダメージを与えます。また、タバコを吸うと一酸化炭素が肺の中へ入り、体内は酸素不足に。すると心臓は酸素を補うため、血液を送り出すので血圧が上がります。

改善
ポイント

タバコは「百害あって一利なし」。なかなか禁煙できない人はニコチンガム、ニコチンパッチ、禁煙外来を利用してみましょう。



2 肥満

NG
理由

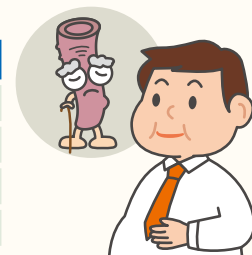
肥満になるとインスリンの働きが悪くなるため、血液中のインスリン濃度が高くなる「高インスリン血症」になります。高インスリン血症になると塩分が排泄されにくく血管が広がりにくくなることで、血圧が上がります。

改善
ポイント

自分の肥満度(BMI)を知って減量しましょう。食べ過ぎない、運動で改善していきます。

$BMI = \text{体重}(\text{kg}) \div (\text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m}))$

18.5未満	→	痩せ
18.5以上25未満	→	標準
25以上30未満	→	やや肥満
30以上40未満	→	肥満



それ！もしかして 隠れ高血圧かも？

健康診断や診察時は正常なのに、自宅や職場で血圧が高くなることを仮面高血圧といいます。タバコを吸う、精神的ストレスが多い、アルコール摂取量の多い場合などは、なりやすいので注意が必要です。

4 ストレス

NG
理由

ストレスを受けると交感神経が緊張して、血圧を上げるホルモンが増えるため、血圧が急激に上がります。特に以下のような傾向がある人はストレスがたまっているので要注意。

早口で家族や部下に当たり散らす	同時に2つ以上のことをする
食事が早く、食後ものんびりしない	時間に追われている感じが強い
相手の話し方や行動が遅いとイライラする	仕事が好き
	責任感が強いと人からよく言われる

※アメリカの循環器専門医が8年間3,000人以上の男性を追跡調査した結果から導き出した、心疾患などになりやすい行動パターンです。

改善
ポイント

忙しいときほど意識して深呼吸したり、雑談するなど、気分をほぐす習慣を取り入れましょう。

今回は
「薬に頼らず
血圧を下げる
生活習慣」
についてです。



和食は塩分を取り過ぎやすい
薄味に慣れよう！

和食は栄養バランスの良い、優れたメニューといわれていますが、唯一の欠点は塩分を取り過ぎてしまうこと。醤油やみそは塩分が多いです。梅干しや漬物、塩鮭や干物などなじみのある食べ物にはかなりの塩分が含まれています。実際、日本は諸外国に比べて塩分を取り過ぎだと指摘されています。

厚生労働省では1日の塩分摂取量の目標を男性8g、女性7gと定めています。この目標を達成するのも大変ですが、実はそれでも不十分。日本高血圧学会では6g未満を推奨しており、世界保健機関(WHO)では減塩目標を5gに設定しています。実際は日本では男性10・8g、女性9・2gを1日に摂取していますから、かなりの減塩が必要なのです。

減塩の早道は薄味に慣れることです。ダシや柑橘類、香辛料などで工夫して、少しずつ薄味に慣れていきましょう。薄味に慣れれば、ご飯の量も自然に減って肥満の解消にもつながります。

京都・洛中を歩く



蛤御門

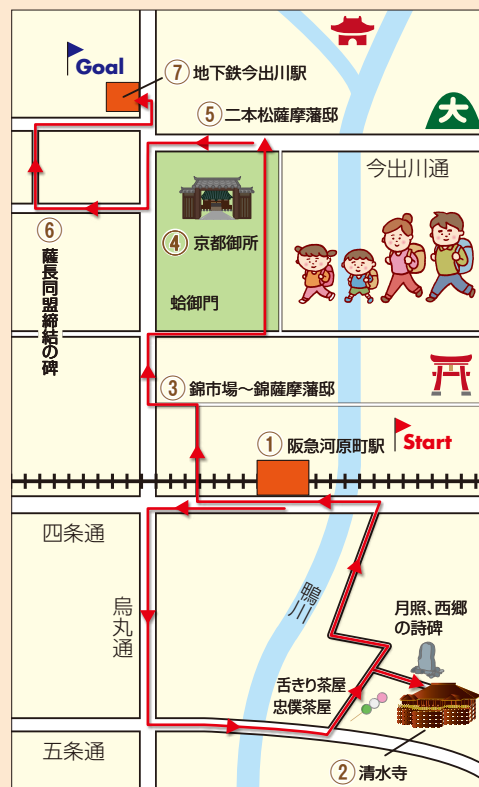
西郷の盟友・ 月照が眠る清水寺

大河ドラマ「西郷どん」が始まりました。主人公は西郷隆盛。江戸幕府を倒し明治維新の立役者となった彼の激動の人生の中でハイライトとなった舞台が京都です。

スタートは阪急京都線・河原町駅。ここから歩いて清水寺に

向かいます。途中、五条通には清水焼の窯元や土産物店が軒を連ねています。

「清水の舞台」でお馴染みの清水寺は、今から約1500年前、勤王攘夷思想のもと討幕のために命をかけて戦った西郷を支え協力した僧・月照が住職を務めていました。月照は安政の大獄で西郷とともに幕府から追われ薩摩に逃げた際に錦江湾（鹿



[タイムスケジュール]

- ① 阪急河原町駅 **Start**
- ➡ 40分～50分
- ② 清水寺
月照、西郷の詩碑
舌きり茶屋、忠僕茶屋
- ➡ 40分～60分
- ③ 錦市場～錦薩摩藩邸
- ➡ 25分
- ④ 京都御所
- ➡ 5～10分
- ⑤ 二本松薩摩藩邸
- ➡ 5分
- ⑥ 薩長同盟締結の碑
- ➡ 5分
- ⑦ 地下鉄今出川駅 **Goal**



清水寺



二本松薩摩藩邸

錦薩摩藩邸から 御所、蛤御門へ

清水寺から三年坂、二年坂、八坂神社を経て四条通へ。間も

児島湾)に身を投じ、非業の死を遂げました。その辞世の句碑とともに、助けられ生き残った西郷が月照を追悼した石碑が境内にあります。また、月照の行方を追う幕府から牢獄で拷問を受けても、決して口を割ることなく月照を命がけで守った二人の弟子やその遺族が、月照の墓を守るためにひっそりと営んだ「舌きり茶屋」「忠僕茶屋」が今も残っています。

なく花見小路角に黒屋根・赤壁が美しい一力亭が見えてきます。ここは祇園の中で最も格式が高く、一現さんお断りの由緒あるお茶屋です。幕末期には西郷が大久保利光ら官軍派の志士達と会合を行いました。

間もなく広大な京都御苑が。その一角、築地壁に囲まれた京都御所は、大政奉還がなされるまで幕府に長く政権を奪われてしまった朝廷の住まいでした。御苑には烏丸通に面して3つの御門がありますが、真ん中の蛤御門は最も大きく重厚。京都での復権を狙う長州藩が敵対する会津藩とぶつかった「蛤御門の変」もこの周辺で起こり、門柱には命にした弾痕が残っています。苦戦する会津軍を助けるために薩摩藩が援軍を差し向け、激戦の末長州藩を撃退しましたが、その時、指揮を執ったのが西郷でした。

討幕へ加速させた 二本松藩邸

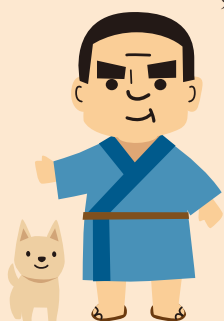
さらに北へ進むと、今出川通に出ます。その北側には同志社大学今出川キャンパスがあり、レング造りのアカデミックな学舎などが建ち並んでいます。その外側、烏丸通に面した外堀の際に、薩摩藩邸跡の石碑と立札が立っています。薩摩藩が御所に近接した場所に拠点を設けようと相国寺から土地を借り受け、2番目の藩邸二本松薩摩藩邸を建てたところです。面積は同大学の敷地の3分の2を占めるほど広大で、西郷はじめ多くの藩士が集り、討幕のための情報収集や戦略を立てるなど密議を重ねた中心の場所となりました。盟友である土佐藩の坂本龍馬もしばしば参加。そして幕府を倒



薩長同盟締結の碑

すためには犬猿の仲だった長州藩と手を組むことが重要だと示唆し、薩長同盟の斡旋を行いました。この龍馬の仲立ちによって薩摩藩の西郷、大久保利通と長州藩の木戸孝義が会合し、両藩の間で慶応2年1月21日、小松帯刀邸で正式に薩長同盟が締結されました。その跡地を示す石碑が、今出川通と烏丸通の交差点から西へ、最初の辻の角に立てられています。

明治維新を成功に導いた西郷の足跡を辿り感慨を覚えられたことでしょう。ゴールは、すぐ近くの地下鉄今出川駅。阪急烏丸駅、JR京都駅へは電車で約10分です。



平成 29 年度

特定健診

40歳以上の
被扶養者の
皆さま



3月末までに受けてください！

40歳～74歳までの被扶養者の方へ

今年度初め(5月)に特定健診の受診券をご自宅へ送付いたしました。

受診券を使用すると、尿・血液検査などで通常8,000円前後かかる健診が**無料**で受けられます。

ご自身のためにも、せっかくの機会をムダにせず、健診を受けて健康管理にお役立てください。

自宅近くの
健診機関を探して
受診しましょう

当組合のホームページから実施機関を検索できます。

ホームページアドレス <http://www.denkenpo.or.jp/>

トップページ左側の  をクリックし、画面の説明にしたがい、画面記載のパスワードを入力のうえ検索してください。

パスワード

(ご加入の健康保険組合名) 大阪府電設工業
(保険者番号) 06272272

症状が
出ていないから
大丈夫？！

特定健診を
まだ受けていない方へ

過信は
禁物です!!



平成28年度の被扶養者の方の
受診率は31.5%でした。

未受診の方の中に異常のあつ
た方はいなかったのでしょうか。

生活習慣病は、日本人の死因の半数以上を占めています。しかし、初期には自覚症状が乏しく、気がついたときには重症化していることも多いのです。

特定健診は、生活習慣病の早期発見のために**40歳～74歳までのすべての方を対象**に行われます。健診のおかげで、大事に至らずにすんだ例は少なくありません。

まだ受けていない方は、必ず特定健診を受診するようにしましょう！

アナタのおなかは大丈夫？ 内臓脂肪セルフチェック

- 指でギュッとつまめる



皮下脂肪



皮膚のすぐ下にあるため、体の外からつまむことができます。

- おなかは膨らんでいるのにつまめない



内臓脂肪



内臓の周りについているため、体の外からは確認しにくくなっています。

今年こそ！

今年こそはポッコリおなかを解消して、健康を守りましょう！

ポッコリおなか

さようなら

ちょっとした工夫で内臓脂肪はカンタンに減らせます

お勧め脂肪燃焼アクション3

1 毎日30分歩く

通勤時や昼休みなどを使って1日合計30分歩いてみませんか。30分で約3000歩、100kcalのエネルギー消費になりますから1ヵ月では約400g分の減量につながります。

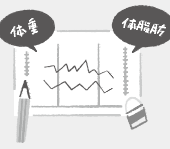


2 食事はやっぱりベジ・ファースト

食事はまず野菜から。野菜で空腹を満たしたあとにおかずやごはんを食べれば、食べすぎが防げるだけでなく脂肪をため込みにくくなる効果も期待できます。

3 生活と食事を記録する

意識しないうちに太りやすい生活をしているかも。自分の生活を意識するために毎日の生活と食事の内容を記録しましょう。最近は記録に便利なスマホアプリも増えています。



脂肪には皮膚と筋肉の間にある「皮下脂肪」と内臓の周りにたまった「内臓脂肪」があります。体全体が丸みを帯びる皮下脂肪に比べて、内臓脂肪は蓄積しても外見적으로는目立ちにくいですが、さまざまな物質を分泌して生活習慣病になりやすくしてしまいます。ポッコリと膨らんだおなか健康面でもとても心配な状態です。

一方で内臓のすぐ近くにある分だけ、内臓脂肪は燃焼しやすい脂肪だとされています。このため、食事や体の動かし方をちょっと工夫するだけで、短期間で比較的可んたん

ポッコリおなかを解消するために、今年は毎日の脂肪燃焼アクションを始めてみませんか。

公 告

○事業所名称変更

「株式会社大建商会」から「ダイケンエクス株式会社」へ変更
(平成29年9月1日付)

「春日電機株式会社」から「株式会社パトライト」へ変更
(平成29年10月1日付)

○事業所削除

・ジラフ情報サービス株式会社
(平成29年8月23日付)

○事業所編入

・栗原商事株式会社
(平成29年9月1日付)



温活で 冷えも風邪も 撃退！

体の冷えは、万病のもとといわれ、
風邪や疲労、肩・腰の凝りなど、
不調の一因にもなりかねません。
そんな冬にお勧めなのが、
体の中から食事で温める「温活」。
体を温める効果のある食べ物や
熱々の料理を食べて、
元気に冬を乗り切りましょう。

うま味いっぱいの魚介と野菜を、
香り豊かなピリ辛鍋に

シーフード火鍋

温活
Point

- 鰯^{たら}の良質なたんぱく質、小松菜の豊富なビタミンAが基礎代謝を高めます。
- 牡蠣^{かき}のビタミンB₁₂やミネラルは冷え性改善、亜鉛は新陳代謝を促進させる効果あり。
- しょうがや赤唐辛子で血流を促進し、体温を上昇。



りんごと大根を、
甘酢で優しい味わいに
**りんごと大根の
しょうが酢あえ**

**温活
Point**

- 大根としょうがで体をポカポカに。大根の消化酵素は弱った胃腸をガードする効果も。
- りんごの有機酸が乳酸を減らし、疲労回復、肩や腰の凝りを和らげます。

作り方

- ①大根は薄い半月切りにし、塩を合わせて約5分間おきに水気を絞る。りんごは薄いいちょう切り、しょうがは千切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせ、①を加える。

材料(2人分)

大根 150g
塩 小さじ1/5
りんご 100g(1/4個)
しょうが 1/2かけ
A 酢 大さじ1
砂糖 小さじ1
(1人分/53kcal
たんぱく質0.4g 塩分0.5g)

→ シーフード火鍋

材料(2人分)
鰯 2切れ
牡蠣 100g
しいたけ 2枚
白菜 2枚
小松菜 100g
長ねぎ 1/2本
れんこん 80g
もやし 200g
ごま油 小さじ3
A にんにくのみじん切り 1かけ分
しょうがのみじん切り 1/2かけ分
赤唐辛子の輪切り 1本分
豆板醤 小さじ1/2
水 3カップ
B 中華スープの素 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
オイスターソース 小さじ1
酢 小さじ1
粉山椒 少々

(1人分/221kcal
たんぱく質24.5g 塩分2.4g)
※残った煮汁の分は含まない

作り方

- ①鰯を一口大に切り、熱湯をかけて水気を切る。牡蠣は塩少々(分量外)を振り、混ぜるように軽くもみ、汚れがなくなるまで水洗いする。
- ②しいたけは軸を取って半分に切り、白菜は大きめの短冊切り、小松菜はざく切り、長ねぎは斜め切りにする。れんこんは半月切りにしてさっと水にさらし、もやしは洗っておく。
- ③鍋にごま油を1/3入れてAを炒め、香りが出たらBを加えて煮立てる。
- ④③に①と②を入れ、火が通ったら残りのごま油と粉山椒を加える。

温かい料理+体を温める食材で体ポカポカ!

冬は冷えからくる基礎代謝や免疫力の低下、自律神経の乱れなどで不調を来しやすい季節。冷えた体は体温調節機能がうまく動いていないため、体の内側を温めることが大切です。まずは温かい食事を取ることを心掛け、お風呂は湯船に漬かる、適度に運動するなど、さらなる温活を目指しましょう。

体を温めるコツは...

- 体を温める食材を選んで活用しましょう。例えば、寒い地方が産地の物(鰯、鮭、牡蠣、りんごなど)、冬が旬の食材(長ねぎ、かぶなど)、色が濃い食材(赤、黄、黒色系など)、地中で育つ野菜(にんじん、ごぼう、大根など)があります。
- 雑穀や豆類など硬い食べ物は、噛む刺激によってエネルギーが発生し体温が上昇しやすくなります。
- 調味料はみそやしょうゆなどの発酵食品、しょうがや唐辛子などの辛味のある物を取り入れることで、血管が拡張され温活につながります。



ご注意ください！

柔道整復師の正しいかかり方



接骨院・整骨院では保険証が「使える場合」と「使えない場合」があります。保険証が使えない施術は全額自己負担となりますので、正しく理解してご利用ください。

病気や原因不明の痛みなどには
保険証は使えません！
(全額自己負担)

慰労・リラクゼーション目的のマッサージ



日常生活の疲れや老化による肩こり・膝の痛みなど



運動後の筋肉疲労



けがではない病気
(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)
による痛み・こり



脳疾患の後遺症や慢性病からくる痛みやしびれ



過去の交通事故などによる後遺症



症状の改善がみられない長期の施術



医療機関で同じ部位の治療を受けているとき



医師の同意のない骨折や脱臼の施術
(応急処置を除く)



仕事中や通勤途上のけが
(労災保険が適用)



急性の外傷性のけがには
保険証が使えます



急性の外傷性のけがによる捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）

骨折、脱臼

(応急処置を除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意を得ることが必要です)



当健康保険組合では「健康保険で受けた柔道整復師の利用が適切だったか」を、文書または電話により確認させていただく場合があります。照会があった際は、ご自身で回答いただけますようお願いいたします。

保養所・保養施設のご案内

保養施設のご利用で
レジャーを更に楽しく♪

	名称・所在地	申込先	申込期間及び基本料金(1泊2食付・税込)
直営	レークピア大山 鳥取県西伯郡伯耆町丸山字上ノ原 1803-627	当組合庶務係 06-6385-2851	利用日の2ヵ月前の1日から受付 組合員 大人 6,000円 小人 4,000円 一般 大人 8,000円 小人 5,000円
相互利用保養施設 (補助金はありません)	すみのくら 京都市右京区嵯峨天竜寺造路町30-11	出版健康保険組合 大阪支部 06-6944-4300	利用日の前月1日から受付 組合員 大人 6,000円 一般 大人 9,000円 (平日8,000円)
	おんじゅく 千葉県夷隅郡御宿町岩和田1339-3	電設工業健康保険組合 (東京) 03-3265-0301 3施設共通： 利用日の前月10日から受付	組合員 大人 6,000円 小人 3,000円 一般 大人 7,000円 小人 3,500円
	みやぎの 神奈川県足柄下郡箱根町宮城野字峯748-5		組合員 大人 6,000円 小人 3,000円 一般 大人 7,000円 小人 3,500円
	かるいざわ 長野県北佐久郡軽井沢町大字長倉字芹ヶ沢 2140-261		組合員 大人・小人 2,000円 一般 (宿泊のみ)

契約保養所&山の家

被保険者、被扶養者とも1人当たり3,000円を補助します。(年度1回1泊限り)
※体力増進事業として「山の家(12月～3月)」を開設しています。
対象施設を利用した場合は、別途同額を補助します。

	名称・所在地	申込先・URL	基本料金 (1泊2食付・税サ込・2名1室利用)
契約保養所	伊豆下田蓮台寺温泉 クアホテル 石橋旅館 静岡県下田市蓮台寺185-1	TEL 0558-22-2222 http://www.kur-ishibashi.com/	平日 15,120円 休前日・休日 17,280円
	青山ガーデンリゾート ホテル ローザブランカ 三重県伊賀市寺脇721	TEL 0595-52-3800 http://hotel-rosablanca.com/	平日・休日 13,650円～ 休前日 16,650円～
契約保養所・山の家	白馬八方 プチホテル 志鷹 長野県北安曇郡白馬村北城4402	TEL 0261-72-5550 http://www.hotelshitaka.co.jp/	オフシーズン 10,260円 オンシーズン(12月～3月) 平日・休日 11,880円 休前日 16,200円
	高野山温泉 福智院 和歌山県伊都郡高野町高野山657	TEL 0736-56-2021 http://www.fukuchiin.com/	平日・休日 16,200円 休前日 17,280円

【注意事項】

- ・予約時に必ず「大阪府電設工業健康保険組合の組合員」と申し出て予約してください。
- ・上記の基本料金は大人料金です。部屋や人数、大人・小人の区分、特別期間やシーズンによって料金設定が異なりますので、予約時に必ず料金を確認してください。

～利用方法～

- ①各施設へ電話で直接予約してください。
- ②予約成立後、「契約保養所利用申込書」を組合に郵送またはFAXで提出してください。
- ③組合から「利用券兼利用報告書」を送付しますので、宿泊施設へお渡しください。
- ④利用料金は、補助金(3,000円)を差引いた額を支払ってください。(後日補助金請求の必要はありません。)



保養施設の利用方法等、詳細につきましては、組合総務課庶務係(TEL06-6385-2851)までお問い合わせください。

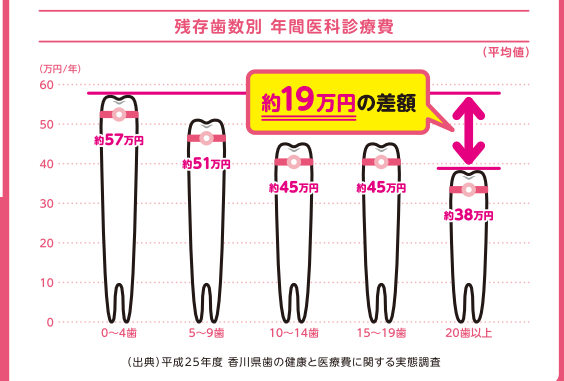
健康保険 できることから始めよう!!

ACTION



日頃から 歯のケアをしよう!

- 歯を大切にすることは医療費を抑えることにもつながります。
- 歯のケアを習慣化して歯周病や虫歯を予防しましょう。



WEBで他の「できることアクション」をCHECK!

あしたの健保



www.ashiken-p.jp



健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あしたの健保プロジェクト

健康保険組合連合会