

健保ニュース

太陽誘電健康保険組合



安芸の小京都竹原の町並み ● 広島県

2020 Spring

ご家族(被扶養者)に異動があったら、 健保組合へ届け出を!

健康保険では、被保険者だけでなく被扶養者として認められているご家族の皆さまにもさまざまな給付を行っています。しかし、被扶養者となっているご家族が下記のようなケースに当てはまるときは、被扶養者ではなくなります。ご家族が被扶養者の資格にあてはまらなくなったら、「被扶養者(異動)届」に該当者の「保険証」を添え、該当した日から5日以内に事業主経由で当健保に届け出てください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。



就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートやアルバイトをしていて下記の要件をすべて満たす場合には、お勤め先の健康保険の被保険者となります。

- (1) 週の所定労働時間が20時間以上
- (2) 雇用期間が1年以上見込まれる
- (3) 賃金月額が88,000円(年収106万円)※以上
※残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
- (4) 学生でない
- (5) 職場が以下のいずれかに該当
 - ① 従業員が501人以上
 - ② 従業員が500人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

収入額が変わった

- 被扶養者の年収が130万円※以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。
※60歳以上または障害がある場合は年収180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。
- 共働き夫婦が子どもを共同で扶養する場合、被扶養者を扶養する被保険者の収入が配偶者より少なくなった(原則として年間収入が多いほうの被扶養者になる)。

仕送りをやめた・少なくした

- 別居している被扶養者への仕送りをやめた、または仕送り額が被扶養者の収入を下回った。

75歳になった

- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
※65~74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

別居した

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。
※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)は同居でなければ被扶養者として認定されません。

2020年4月から

被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わりました

4月1日以降、国内に住所(住民票)がない被扶養者については、「日本国内に生活の基礎があると認められる場合※」を除き、被扶養者資格を失っていますのでご注意ください。

※①外国に留学する学生 ②海外赴任に同行する家族 ③観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人 ④海外赴任中に結婚や出産などで身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人 ⑤その他、日本国内に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

ご注意ください!

被扶養者でなくなった日から 保険証は使用できません

被扶養者の資格がなくなると、当健保の保険証を使用することはできません。もし、誤って使用した場合には、当健保へ医療費を返還していただくこととなりますのでご注意ください。

2020年度 予算が決まりました ~保険料率は前年度と同率で運営いたします~

一般勘定

経常収入合計	3,080,270千円
経常支出合計	3,300,884千円
経常収支差引額	▲220,614千円

基礎数値

被保険者数	5,973人
平均標準報酬月額	386,971円
平均年齢	41.77歳
一般保険料率	85.000/1000
(うち特定保険料率)	35.552/1000)

前年度決算残金処分予定額

◎一般勘定	
別途積立金	216,069千円
繰越金	694,962千円
財政調整事業繰越金	150千円
計	911,181千円
◎介護勘定	
繰越金	101,158千円
計	101,158千円

●収入

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
健康保険収入	3,065,713	513,262
調整保険料収入	49,241	8,244
繰越金	694,962	116,351
財政調整事業交付金	24,545	4,109
雑収入他	17,834	2,986
合計	3,852,295	644,951

●支出

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
事務費	92,699	15,520
保険給付費	1,684,981	282,100
法定給付費	1,629,576	272,824
付加給付費	55,405	9,276
納付金	1,320,055	221,004
前期高齢者納付金	500,000	83,710
後期高齢者支援金	820,000	137,284
病床転換支援金	5	1
退職者給付拠出金	50	8
保健事業費	200,289	33,532
財政調整事業拠出金	49,241	8,244
予備費	500,000	83,710
その他	5,030	842
合計	3,852,295	644,951

介護勘定

収入合計	505,149千円
支出合計	505,149千円
収支差引額	0千円

基礎数値

第2号被保険者数	4,485人
平均標準報酬月額	433,865円
保険料率	16.000/1000

※1人当たり(円)は、端数処理のため合計が合わないことがあります。

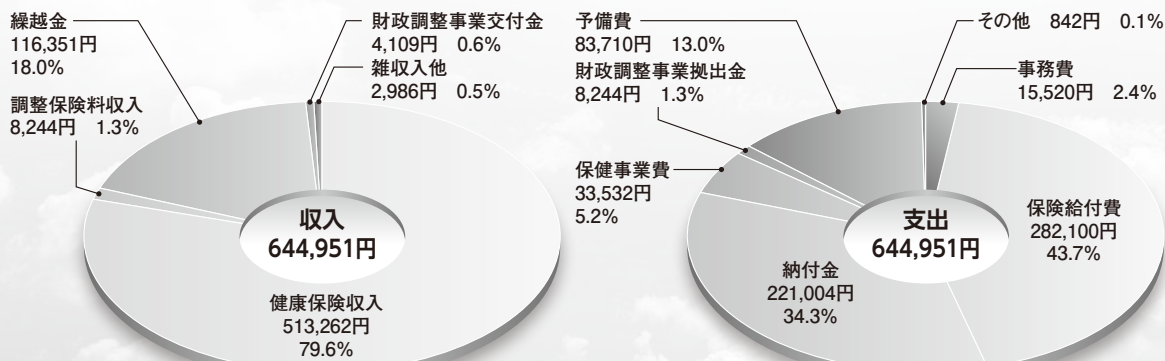
●収入

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険収入	403,988	110,742
繰越金	101,158	27,730
国庫補助金受入	1	0
雑収入	2	0
合計	505,149	138,473

●支出

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護納付金	450,000	123,355
介護保険料還付金	100	27
積立金・予備費	55,047	15,089
雑支出	2	1
合計	505,149	138,473

被保険者1人当たり予算額とその割合(一般勘定)



去る2月19日に開催された第141回組合会において、次のとおり2020年度予算が可決承認されましたので、その概要をお知らせします。
2020年度予算においては、収入面では、被保険者数および総標準賞与額の増加を見込み、収入の大半を占める健康保険収入は前年度予算比7.2%増となりました。
一方、支出面では、被保険者数の増加によって保険給付費は増加を見込み、高齢者医療制度に係る納付金も前期高齢者納付金の増加等により、前

年度予算比51.7%増の大幅な増加を見込みました。
以上の結果、経常収支で赤字を見込み、厳しい予算編成となりました。今後も、高齢化の進行や医療の高度化等により、保険給付費や納付金は増加することが予測され、健保財政は厳しい状況が続く見通しです。
* * *
以上のような状況の中、健保組合には、「第2期データヘルス計画」に基づいた保健事業等を通じて、被保険者および被扶養者の皆さまの健康増進を

サポートする重要な役割が求められています。40~74歳の被保険者・被扶養者を対象に実施が義務付けられている「特定健診・特定保健指導」については、実施率がよくない健保組合などに、ペナルティとして「後期高齢者支援金」が加算されるしくみも導入されています。
皆さまにおかれましては、毎年必ず健診を受診されるとともに、ジェネリック医薬品の活用等による医療費の削減にご協力をお願いいたします。

◎ 家族（当健保に加入している被扶養者の方）

☆海外出向帯同の方の健康診断は、事業主が管理しています。事業主へご確認ください。

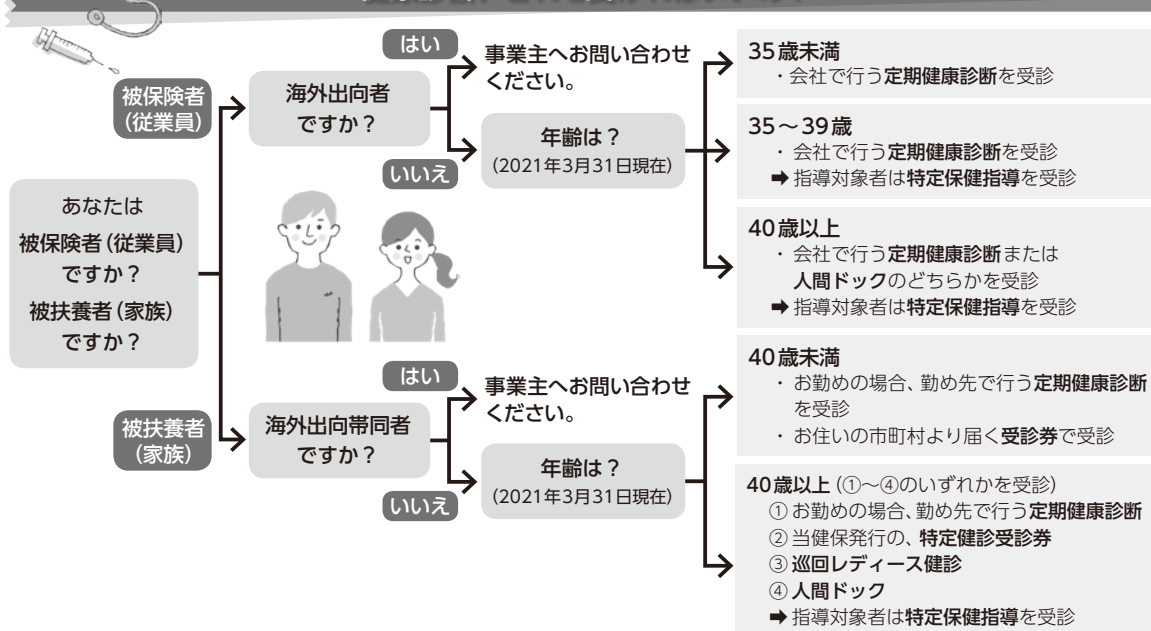
年齢	種類	費用負担	
		個人	当健保
40歳未満	(お勤めの場合) 勤務先などで行う 定期健康診断	勤務先などの取り決めによる	—
	市町村より届く、 健康診断・がん検診等受診券	検診種類により負担あり	—
40歳以上 (いずれか1つ受診)	(お勤めの場合) 勤務先などで行う 定期健康診断	勤務先などの取り決めによる	—
	当健保から送付する 特定健診受診券	検査項目により負担あり	特定健診代
	巡回レディース健診	検査項目により負担あり	特定健診代
	人間ドック (健診予約システムより登録)	人間ドック代-当健保補助 =自己負担	日帰り：25,000円 1泊：30,000円 マンモ：5,000円* P S A：5,000円*
↓(指導対象者) ※40歳以上 (健康診断で特定保健指導の 対象となった方)	(指導対象者のみ) 特定保健指導	—	特定保健指導代 全額健保負担
当該年度に 50,53,56,59,62,65,68,71,74歳 になる方	脳ドック (健診予約システムより登録)	脳ドック代-当健保補助 =自己負担	15,000円

*オプション補助について、2020年度も前年度に引き続き、マンモグラフィー・PSAを当健保から補助しています。(年度により変更あり)

※健康診断・人間ドックの健診結果で、特定保健指導の対象となった方(いわゆるメタボに該当する方)は、必ず特定保健指導を受けてください。
特定保健指導の受診率が悪いと、国へ納める納付金が加算されてしまいます。納付金が増えれば、皆さまから徴収している保険料を値上げしなければなりません！

被扶養者の受診率が
低い傾向にあります。
ぜひご受診ください！

健康診断、どれを受ければいいのか？



2020年度

健康診断・保健指導の共同実施と
健保補助についてお知らせします

被保険者・被扶養者の皆さまへ



当健保では、さまざまな保健事業を行っています。毎年皆さまが受けている健康診断や、特定健診・特定保健指導も共同で実施し、また健保組合の補助があります。年齢によって受けられる健診が違いますので、ご自身が受けられる健診を検討され、年に一度必ず受診してください。

◎ 従業員（当健保に加入している被保険者の方）

☆海外出向の方の健康診断は、事業主が管理しています。事業主へご確認ください。

年齢	種類	費用負担	
		会社	当健保
35歳未満	会社で行う定期健康診断	一般的な検査項目	血液、肝・腎機能、 糖尿病、脂質
35~40歳未満	会社で行う定期健康診断	一般的な検査項目 血液、肝・腎機能 糖尿病、脂質、心電図	胃X線 尿酸値
↓(指導対象者) ※35~40歳未満 (健康診断で特定保健指導の 対象となった方)	(指導対象者のみ) 特定保健指導	—	特定保健指導代 全額健保負担
40歳以上 (定期健診か人間ドックの どちらか受診可能)	会社で行う定期健康診断	一般的な検査項目 血液、肝・腎機能 糖尿病、脂質、心電図	胃X線、尿酸値、 便潜血、腹囲
	人間ドック (健診予約システムより登録)	特定健診相当分	日帰り：25,000円 1泊：30,000円 マンモ：5,000円* P S A：5,000円*
↓(指導対象者) ※40歳以上 (健康診断で特定保健指導の 対象となった方)	(指導対象者のみ) 特定保健指導	—	人間ドック代-当健保補助=自己負担 特定保健指導代 全額健保負担
当該年度に 50,53,56,59,62,65,68,71,74歳 になる方	脳ドック (健診予約システムより登録)	—	15,000円
		—	脳ドック代-当健保補助=自己負担

*オプション補助について、2020年度も前年度に引き続き、マンモグラフィー・PSAを当健保から補助しています。(年度により変更あり)

注意！

それぞれ申し込み期間や受診期間が定められています。
期間外の申し込みや受診は健保補助対象外(全額自己負担)となります！
それぞれの案内をよくご確認ください。

被保険者(従業員)

- 会社で行う定期健康診断…事業主ごとに異なります。事業主からの案内をご確認ください。
 - 人間ドック…「病院」への予約と「健診予約システム」への登録が必要です。当健保からの案内をご確認ください。
- 予約受付期間 2020年2月1日~6月30日 受診可能期間 2020年4月1日~10月31日

被扶養者(家族)

- 特定健診受診券…アンケートで受診券を選択された方に、当健保より受診券を送付します。
 - 巡回レディース健診…アンケートで巡回レディース健診を選択された方に、健診委託先より案内を送付します。
 - 人間ドック…「病院」への予約と「健診予約システム」への登録が必要です。当健保からの案内をご確認ください。
- 予約受付期間 2020年2月1日~6月30日 受診可能期間 2020年4月1日~10月31日

「2020年度 健康経営優良法人」に認定されました

- ◇太陽誘電株式会社（大規模法人部門）
- ◇太陽誘電健康保険組合（中小規模法人部門）

当健保の事業主である太陽誘電株式会社（代表取締役社長：登坂 正一、本社：東京都中央区）が、経済産業省と日本健康会議が認定する「健康経営優良法人2020」の大規模法人部門にて、昨年度に続き、「健康経営優良法人2020」に認定されました。

また、当健保におきましても、中小規模の企業や医療法人等を対象とした「中小規模法人部門」にて、「健康経営優良法人2020」に認定されました。



【健康経営優良法人認定制度】

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。健康経営に取組み優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目的としています。

※健康経営®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

歯とお口の健康

Q&A

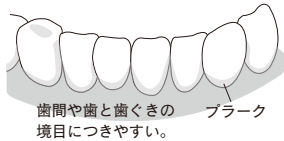
食後すぐに歯をみがくとよくないの？

歯とお口の健康に歯みがきは欠かせません。みなさんはブラーク・コントロールに基づいて、タイミングよく歯みがきをしていますか？

Q ブラーク・コントロールに基づく歯みがきとは？

A ブラークは、歯に残った食べ物のカスなどを栄養にして増えた細菌のかたまりで、虫歯や歯周病を引き起こします。そのため、歯みがきは、タイミングよくブラークを取り除き、コントロールすることが大切です。

細菌が口腔内でもっとも増えるのは唾液が減少する睡眠中から起床までの時間帯なので、とくに就寝前に口腔内の細菌を減らすのが重要です。睡眠中に増えた細菌は朝の歯みがきで減らすようにしましょう。



Q 食後すぐの歯みがきはよくないの？

A 酸蝕症^{せんしよくしょう}を防ぐために食後すぐに歯をみがかないほうがよいという話を聞くことがあります。しかし通常の食事では、食べた後早めに歯みがきをして、歯についた食べ物のカスやブラークを取り除くことができます。ブラークはうがいでは取ることができないため、歯ブラシでのブラッシングが基本です。加えて、歯間ブラシや殺菌力のある洗口液などを併用すると効果的です。

※酸蝕症とは
酸性の強い食品や、逆流した胃液などの影響で、歯が溶けてしまう病気です。最近では、炭酸飲料やスポーツドリンクをだらだらと頻繁に飲むことで、酸蝕症になってしまうケースも指摘されています。酸蝕症が気になる人は歯科医を受診しましょう。

太陽誘電健康保険組合 被保険者・被扶養者の皆さま限定!!

手軽に医師・看護師に健康相談できる『クリンタルアプリ』を導入しました!



そんな時に、気軽に健康相談できるアプリです!

当健保では、チャットで手軽に医師・看護師に健康相談できる『クリンタルアプリ』を導入しました。当健保加入の被保険者（従業員）・被扶養者（ご家族）は無料で利用できます。

※ただし、無料の利用回数が決まっているコンテンツがあります。上限を超える場合は全額登録者負担となります。

皆さまぜひご登録・ご活用ください!!



チャットで手軽に医師・看護師に健康相談!
クリンタルアプリ



健康相談チャット

ちょっとした症状や健康の悩みに、看護師からチャットでアドバイスがもらえる! (月5回まで無料で送信可能)



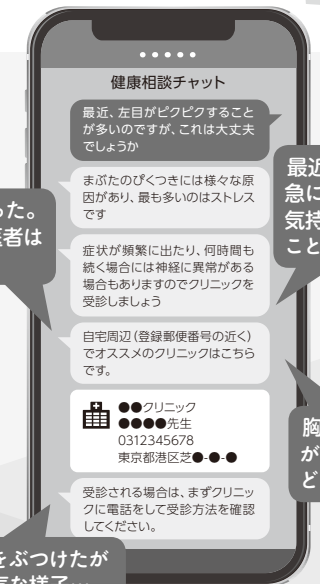
チャットボットによるお近くで評判のクリニックのご案内



夜間の救急病院のご案内や自治体の健康相談電話番号のご案内



専門医のロジックに基づく症状からの簡易的な緊急度の判断



親ががんになった。手術がうまい医者はどこにいるの？

最近、急にドキドキして気持ちが落ち着かないことがある

胸にしりりがある...がんの場合、他にどんな症状が出る？

こどもが頭をぶつけたが普段通り元気な様子...病院に行くべきなの？

▲画像はイメージです。

メリット 1 いつでも気軽に医療の専門家とチャットができる

メリット 2 パソコンからもスマホからもご利用可能! URL <https://clintal.com/chat>



医師紹介サービス

身近な人の入院や手術の際に安心の実績ある病院を医師に教えてもらえる!

メリット 1 ご利用者の病状に合った実績のある安心できる病院がわかります

メリット 2 実績ある病院ほど回復が早く、早めに退院できる可能性があります

アプリのダウンロードはこちら



iPhone [AppStore] または Android [GooglePlay] で



クリンタル 検索



※ご利用には会員登録が必要です。会員登録時に「法人会員」を選択し、「法人コード」を入力してください。『法人コード』は、当健保へお問い合わせください。詳しいアプリの利用方法は、当健保ホームページをご参照ください。

🇮🇳 キャベツのサブジ ~インド~

【調理時間の目安】15分

1人分 エネルギー 178kcal
塩分 1.5g

材料(2人分)

- キャベツ …………… 250g
- ジャガイモ …………… 1個(150g)
- コリアンダーパウダー …… 小さじ1
- クミンパウダー …………… 小さじ1/2
- 塩 …………… 小さじ1/2
- ターメリック …………… 小さじ1/2
- クミンシード …………… 小さじ1
- ガラムマサラ …………… 小さじ1/2
- サラダ油 …………… 大さじ1・1/2

作り方

- 1 キャベツは細切りにする。じゃがいもは皮をむき1cm角に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、クミンシードを数粒落とし、泡が出てきたらクミンシードを全量入れる。
- 3 ジャガイモを加えて中火で1分炒める。
- 4 キャベツを加えて炒め、さらに混ぜ合わせたAを加えて全体をよく混ぜる。
- 5 ふたをして弱火にし、じゃがいもがやわらかくになったらガラムマサラを加えて炒め合わせる。

サブジってなに？

インド料理の一種で、野菜に香辛料をかけて炒め煮したものです。手軽に野菜が摂れるだけでなく、香辛料が効いているので食欲がわいてきます。キャベツ以外の野菜でも作れます。

旬菜栄養メモ



キャベツ

胃を守る成分であるビタミンUを含み、傷ついた胃粘膜の修復、胃酸過多によるむかつき、胃もたれなどの解消に役立ちます。ビタミンUを効率よく摂るには生食がおすすですが、加熱調理する場合は、成分が溶け出した汁、蒸し汁ごといただきます。



🇹🇷 キャベツのドルマ ~トルコ~

【調理時間の目安】45分(お米の浸水時間は除きます)

1人分 エネルギー 433kcal
塩分 2.3g

材料(2人分)

- キャベツの葉 …………… 4枚
- 米 …………… 50g
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- 牛ひき肉 …………… 120g
- ミニトマト …………… 6個
- ドライフルーツ、くるみ …… 各20g
- 卵黄 …………… 1個分
- シナモンパウダー …………… 少々
- 顆粒コンソメスープの素 …… 小さじ1
- 水 …………… 400ml
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々
- 塩 …………… 小さじ1/3

作り方

- 1 キャベツの葉は固い芯の部分をそぎ取り、熱湯で1分ゆでてザルにあげておく。
- 2 米は洗って30分ほど水に浸した後、水けをよくきる。玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 ボウルに牛ひき肉と塩を入れて練り、2とAを加えて粘りが出るまでさらに練る。
- 4 ①のキャベツに③を4等分にして包み、巻き終わりを下にして鍋にすきまなく並べる。
- 5 Bを加えて火にかけ、煮立ったらヘタを取ったミニトマトを加え、落としづたをして弱火で30分ほど煮る。

ドルマってなに？

お米、玉ねぎ、ひき肉や香味野菜などを混ぜたものをキャベツやブドウの葉で巻いて煮込んだ料理です。このドルマがヨーロッパ各地に伝わり、ロールキャベツになったともいわれています。

旬菜

で巡る



世界の料理紀行

料理制作・スタイリング ■ 曾根小有里 (管理栄養士・フードコーディネーター)
撮影 ■ 奥山サトル

「ご家庭でも旬の野菜を使って、ふだんあまり食べることのない諸外国の料理にチャレンジしてみましよう。今回はキャベツを使用したトルコとインドの料理をご紹介します。日本人の好みに合う味付けになっていきますので、ぜひお試しください。」

特定保健指導を受けないなんて ソシですよ!



健(ケン)・保(タモツ)
特定保健指導の対象者に指導を受けてもらうために
日本全国を回っている兄弟。

特定保健指導のご案内、 無視していませんか?

特定保健指導の案内が届いたけど、気がついたらどこかへいってしまったり、なんていう人はいらっしゃいませんか?

特定保健指導とは、特定健診(特定健康診査)の結果、内臓脂肪の蓄積などが見受けられ、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象とした生活習慣改善プログラムです。

案内が届いたということは、近い将来に生活習慣病を引き起こす可能性が高いということ。生活習慣病は、あらゆる重い病気の引き金になります。症状はなくても、危険な状態の一手前であるということをお自覚しましょう!



※40歳以上を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健康診断のこと。

特定保健指導を 受けるメリット

特定保健指導では、健康管理のプロである、管理栄養士や保健師たちが、一人ひとりに最適な生活習慣改善プログラムを提供してくれます! 私生活で無理なく取り組める食事法や運動法など、その人のライフスタイルに合わせた方法を提案してくれます。その後もメールや電話でサポートしてくれるので安心です。料金は全額健保組合が負担するので自己負担はありません。こんなお得なサービスを利用しないのはもったいないですよ!



みんなのお給料にも 関わる恐れが?

たしかに特定保健指導を受けるかどうかはあくまで任意で、受ける受けないは「個人の自由」と言えるかもしれませんが、案内が届いているのに、特定健診や特定保健指導を受けない人が一定の割合以上いると、健保組合に課せられている納付金が引き上げられる可能性があります。

それはつまり、みなさんの大事なお給料から天引きされている健康保険料の引き上げにもつながりかねないということなのです。



わざわざみんなの受けなくても、やろうと思えば自分でやせられるから...自分でやせられるから...

はい 出まし た〜!
「自分でやせられるから!」
「二二キロストに出るからな!」

- 特定保健指導 受けない人あるある
- 忙しくて時間がないから
 - やろうと思えば自分でやせられるから
 - スポーツジムに通っているから
 - 健康には気がついているから
 - そもそも特定保健指導って何?

受けられない人があるある
なんだよな〜

若い頃はちよつと食べる量を減らしたり、1日運動すれば、1kgくらいはすぐに落とせたかもしれない。しかし、どんな人でも年齢を重ねるとともに、基礎代謝量は落ちていきます。やろうと思えばすぐにやせられるなら、特定保健指導の案内が届く前に結果を出せているはず。案内が届いたことはチャンスだと思つて、ぜひ活用ください!

長年の生活習慣を変えることは、一筋縄ではいかないかもしれませんが、だからこそ「特定保健指導」です。自分の力だけではどうにもならないことも、プロの力を借りれば改善できるかもしれません。ぜひ特定保健指導を「活用ください!」



子どもがかかりやすい感染症って？

子どもがかかる感染症には、どんな病気があるのでしょうか？ 子どもが苦しそうにしている姿をみると、お父さん・お母さんはどうしても不安になりがちですが、病気をよく知り、重症化や家族への感染を防ぎましょう。

※かかりやすい年齢は目安です。

手足口病

症状や注意点
手や足、口の中に水ぶくれができる。お尻やひじ、ひざなどに赤いブツブツができる。発熱することがあるが、高熱にはならず1日〜3日で下がる。口の中の水ぶくれが破れると痛みをともない、水を飲むのがつらくなるので、脱水症状に注意が必要。

かかりやすい年齢
4歳以下

咽頭結膜熱（プール熱）

症状や注意点
高熱や頭痛、のどが赤く腫れる、目の充血などの症状がある。感染の原因は接触や飛沫によるものなので、タオルを共用しない。プールではシャワーを浴び、しっかりと目を洗う。

かかりやすい年齢
5歳以下



ヘルパンギーナ

症状や注意点
のどに痛みをともなう腫れや、水ぶくれ・赤いブツブツができる。40度近い高熱がでる。病気を引き起こすウイルスが複数あるため、何度もかかることがある。のどの水ぶくれが破れると水を飲むのも痛がるため、脱水症状に注意が必要。

かかりやすい年齢
5歳以下

感染性胃腸炎（ノロウイルス）

症状や注意点
嘔吐や下痢、腹痛、発熱など。嘔吐などで水分がとれない状態が続く、高熱が3日以上続くなどの症状があったら受診を。感染力が非常に強いので、ノロウイルスに感染した子どもの嘔吐物や便によって、家族へ感染を広げないように、トイレなどの消毒が必要。

かかりやすい年齢
5歳以下

RSウイルス感染症

症状や注意点
発熱や鼻水、せきなど。「ゼーゼー」「ヒューヒュー」などの音をともなった息苦しい症状があったり、せきがひどくなっている場合は注意が必要。悪化すると肺炎や気管支炎などを引き起こすことがある。

かかりやすい年齢
2歳以下

健診前にダイエットってダメ？

人間ドックや健康診断ではよい検査結果を期待したいものです。それには健診結果が出た時点で内容をチェックし、次の健診（1年後）を目指して生活習慣の改善を始めることをおススメします。すこやかな生活習慣が身につけばよい結果が出ますし、その後も健康に対して不安のない生活を送れるはずですよ。

リダイエットや禁酒をしても効果は現れません。かといって健診日の1〜2週間前になっても不摂生をしていると、数値に異常が生じるリスクが高まります。肝機能の検査ではγ（ガンマ）-GTPなどの数値に現れやすくなるので、ふだん通りの生活を送りながらも節酒を心がけましょう。また、夕食は早めにすませ、休養をしっかり取るようにしましょう。



フレイルの予防に重点をおいた食事を提唱

厚生労働省が策定を進めている「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によると、生活習慣病の重症化予防を目的としてナトリウム量やコレステロール量の上限を新たに記載するとともに、フレイル予防の観点から高齢者のタンパク質の目標量が見直されました。フレイルとは加齢のために運動機能や認知機能が衰える、「要介護状態」の一步手前にあるもので、65歳以上になったら注意が必要です。健康寿命を縮める要因となるフレイルですが、適切に対処すれば健康を取り戻すことが可能です。

フレイル予防には定期的な運動とバランスのとれた食事が欠かせませんが、とくに重要なのが筋肉をつくるためのタンパク質です。1



社員の健康でイメージアップ！「健康経営」

社員の健康は重要な経営資源であるという考えのもと、企業が社員の健康づくりに積極的に取り組もうというのが「健康経営」です。少子高齢化の現代において、社員の健康づくりに対して適切な投資やサポートを行い、生産性を高め、活性化をはかることが企業にとっての重要な課題となっています。

ラジオ体操や階段使用の推奨、禁煙推進など、企業はさまざまな取り組みを実施しています。「健康経営」の実践により、医療費の節減だけでなく、社員の意欲を引き出し、企業のイメージアップにつながることの効果が期待されています。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



日あたりとりたいタンパク質の目安は男性60g、女性なら50g程度です。タンパク質を多く含む肉、魚、卵や豆腐などを食事に取り入れるように意識してみましょう。





立山と富山湾に抱かれた街

富山市内で川と里山に親しむ



▲富岩運河環水公園のシンボル、天門橋。遊覧船が橋の下をくぐりぬける。運河では釣りもOKだ。



▲呉羽山公園展望台からの眺め。市街地近くの低い丘にあり、手軽に富山市を一望できる。天候に恵まれた日には、立山連峰の大パノラマも期待大。
(写真提供：ピクスタ)

富岩運河環水公園は、2011年に完成した水辺を楽しむ都市公園。園内には富山湾につながる富岩運河が引き込まれ、そこにかかる「天門

富岩運河環水公園アクセス

JR・あいの風とやま鉄道富山駅から徒歩9分

富岩運河環水公園
↓
富山市民俗民芸村
↓
呉羽丘陵(呉羽山公園展望台)

約3 km



ほとど歩くと、呉羽山公園展望台に着です。

案内に従って、村内の民俗資料館、民芸合掌館などを見学しつつ散策。民芸館の横を通って林に囲まれた道を抜け、緩やかな上り坂を300mほど歩くと、呉羽山公園展望台に到着です。

四ツ屋橋から公園を出て、神通川にかかる富山北大橋を渡り、田刈屋東交差点を左折して、まっすぐ進みましょう(途中、北陸新幹線などのガードをくぐります)。五福新町交差点を右折してさらに直進。突き当たりの神社を右折するとすぐに、富山市民俗民芸村の案内看板が見えてきます。

橋」は展望塔を兼ねています。運河には遊覧船も運航しており、ゆつくり時間をかけて楽しむことのできる公園です。

▼富山市民俗民芸村には、民芸館、売薬資料館、民俗資料館など、多くの伝統建築物がなつかしい村落風景の中に散在している。写真は、民芸館の内部展示。



* 営業日等の最新情報につきましては、直接ご確認ください。