

健保ニュース

太陽誘電健康保険組合

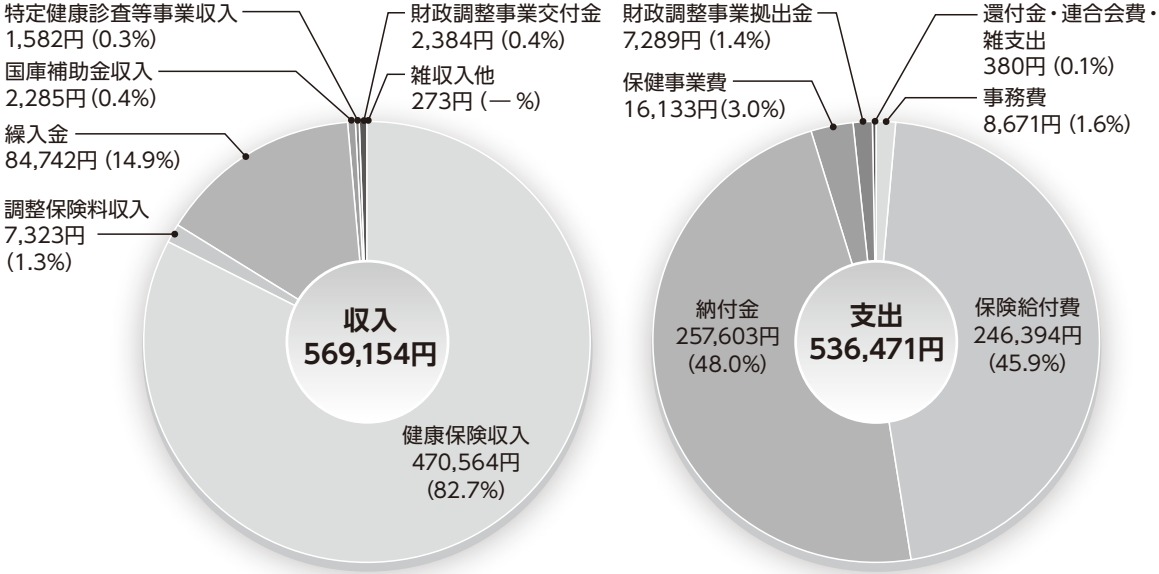


竹富島 ● 沖縄県

2024 Summer

※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。

被保険者1人当たり決算額とその割合 一般勘定



一般勘定

●基礎数値 (年間平均)	
被保険者数	7,126人
平均標準報酬月額	367,248円
平均年齢	41.63歳
一般保険料率	85.000/1000
特定保険料率	44.394/1000

収入

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
健康保険収入	3,353,240	470,564
調整保険料収入	52,186	7,323
繰入金	603,874	84,742
国庫補助金収入	16,283	2,285
特定健康診査等事業収入	11,275	1,582
財政調整事業交付金	16,990	2,384
雑収入	1,944	273
合計	4,055,792	569,154

経常収入合計	3,368,629千円
経常支出合計	3,770,740千円
経常収支差引額	▲402,111千円

介護勘定

●基礎数値 (年間平均)	
第2号被保険者数	5,332人
平均標準報酬月額	411,485円
介護保険料率	18.0/1000

収入

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険収入	474,635	115,427
繰越金	50,912	12,381
繰入金	14,746	3,586
雑収入	1	—
合計	540,294	131,394

支出

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護納付金	529,880	128,862
介護保険料還付金	124	30
合計	530,004	128,892

収入合計	540,294千円
支出合計	530,004千円
収支差引額	10,290千円

令和5年度 決算がまとまりました

令和4年度に続き、
経常収支で赤字決算に
医療費の節減にご協力ください

7月23日に開催された組合会において、令和5年度決算が
可決・承認されましたのでお知らせします。

健康保険組合をめぐる状況

健康保険組合連合会が4月に公表した「令和6年度 健康保険組合予算編成状況―早期集計結果(概要)について―」によりますと、全国の健保組合の経常収支は6、578億円の赤字で、過去最大の赤字額となる見込みです。

保険料収入は対前年度予算比3、811億円増となる一方、保険給付費は2、945億円増、高齢者等拠出金は1、701億円増でした。また、令和6年度新設の出産育児交付金は41億円を計上しました。

令和6年度は診療報酬のダブル改定(医療保険・介護保険)が実施されることから、財政への更なる影響が懸念されています。

当健保の収支状況

一般勘定

収入面では、被保険者数は増加したものの総標準賞与額の減少等により、健康保険収入は前年度決算比で3億5、307万6千円減の33億5、324万円となりました。

一方、支出面では、皆さまとご家族の

医療費や給付金等に充てた保険給付費

が前年度決算比9、916万2千円増の17億5、580万7千円となり、高齢者医療制度への納付金は同比2億9、334万4千円減と大幅に減少し18億3、568万1千円となりました。納付金は保険給付費を上回り、健康保険収入の54・7%に相当する重い負担となっています。

このほか、皆さまの健康管理・疾病予防のための保健事業費として1億1、496万6千円を支出しました。

以上の結果、経常収入合計が33億6、862万9千円、経常支出合計が37億7、074万円となり、経常収支差引額は4億211万1千円の赤字決算となりました。

皆さまにおかれましては、当健保の状況をご理解いただきますとともに、日々の健康管理による疾病の予防、定期的な健診等は必ず受診していただくなど、疾病の早期発見、早期治療による医療費の節減にご協力くださいますようお願いいたします。

介護勘定

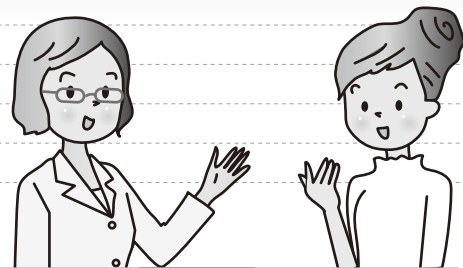
健保組合では、介護保険料の徴収を代行し、「介護納付金」として納めています。令和5年度決算は介護保険収入4億7、463万5千円、繰越金5、091万2千円、介護納付金5億2、988万円となり、残額は準備金として処分しています。

決算残金処分内訳

●一般勘定		●介護勘定	
別途積立金	232,666千円	準備金	10,290千円
財政調整事業繰越金	232千円		
計	232,898千円	計	10,290千円

初潮から閉経後のメンテナンスまで 婦人科のかかりつけ医をもとう

「婦人科を受診するのは恥ずかしい」と敬遠する人はいまだに多く、「生理痛くらいで受診するのはおかげさ」と考えている人もいるようですが、婦人科は女性が生涯にわたってつきあう大切なカラダケアのパートナーです。



婦人科医を選ぶときのポイント

- ☒ 勤務先の近くや自宅の近くなど、通いやすい場所にあるか
- ☒ 女性医師に診てほしい場合は、事前にホームページなどで担当医師をチェック

日本では、妊娠して初めて産婦人科を訪れる人が多いなか、海外では初潮が始まる頃に保護者とともに婦人科を受診し、月経やライフステージごとの女性のカラダの変化について説明を受け、生涯のかかりつけ医にする習慣をもつ国もあるそうです。本来、婦人科は、初潮から閉経後のメンテナンスまで、女性が生涯にわたりつきあっていく場所です。女性のカラダはライフステージごとに変化するホルモンの影響により、さまざまな健康課題が生じますから、気軽に相談できる婦人科のかかりつけ医をもちましょう。

● 婦人科で気軽に相談したい ライフステージごとの健康課題

● 性成熟期 20代～40代前半

- 月経トラブル：生理不順、生理痛
月経前症候群（PMS）、
月経前不快気分障害（PMDD）、
過多月経などの月経困難症
- 避妊
- 妊活・不妊症
- 婦人科の病気：子宮内膜症、子宮筋腫、チョコレート嚢胞、
多嚢胞性卵巣症候群など
- 婦人科がん：乳がん、子宮頸がん

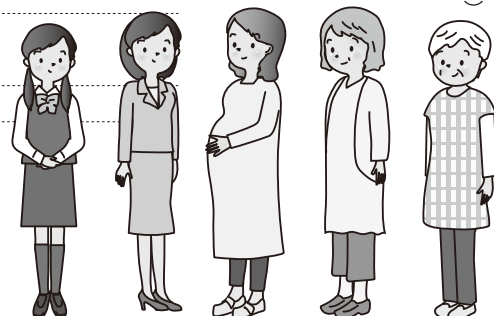
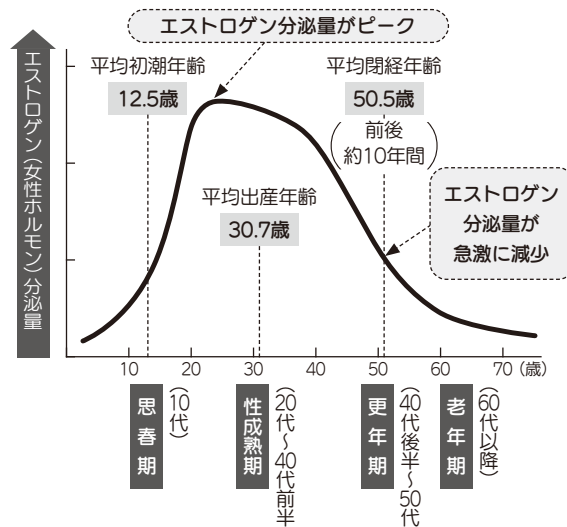
● 更年期 40代後半～50代

- 更年期障害：不定愁訴、骨粗しょう症、動脈硬化性疾患など
- 婦人科がん：乳がん、子宮頸がん、子宮体がん

● 老年期 60代以降

- 婦人科がん：乳がん、子宮頸がん、
子宮体がん
- 骨粗しょう症、動脈硬化性疾患など

● ライフステージごとの エストロゲン分泌量の変化



太陽誘電健康保険組合 加入のみなさまへ

LINEはじめました。

「あなた」の健康「けんぽ」もサポート

アカウント開設のご案内

太陽誘電健康保険組合では「LINE公式アカウント」をはじめました。健康診断、健康情報、お役立ち情報などの大切なお知らせをLINEでお届けします。ぜひ、みなさまも「友だち追加」してください！



@125bkgeo

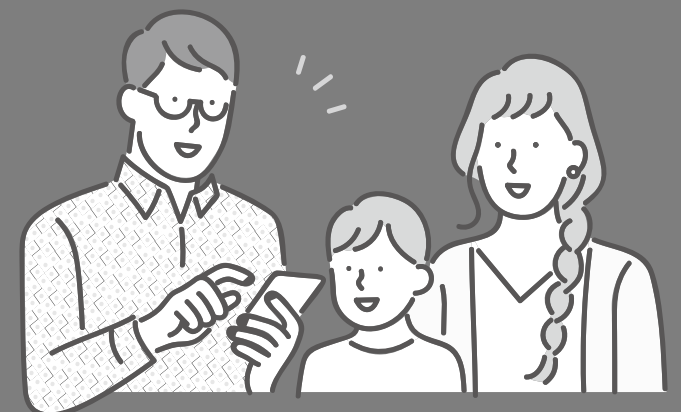
けんぽからの
大切な
お知らせや

LINE

お得な
健康情報 etc...
配信します！

◆対象の方◆

被保険者（社員のみなさま）
被扶養者（家族のみなさま）



太陽誘電健康保険組合



深い眠りへと誘う ～入眠前のリラックス習慣～

睡眠の質を高めるためには、入眠直後にいかに深い眠りにつけるかがカギとなります。そのためには、快眠の妨げとなることは避け、寝る前に心身をリラックスさせることが大切です。心地よい眠りに手に入れられるよう、日々の習慣や寝室の環境を見直してみましよう。



夕食は就寝の 2～3時間前までに

食後は消化器官が活発に動いているため、寝る直前に食事をするすると睡眠の質が低下してしまいます。夕食は就寝の2～3時間前までにすませるのが理想です。

スマホやパソコンの 使用を控える

スマホやパソコンから放たれるブルーライトを浴びると脳が「昼」だと錯覚し、眠りを誘うホルモンの分泌が抑制されると考えられています。スマホやパソコンの使用は就寝2時間前までにしましょう。

室温&湿度を調整する

快眠のためには、心地よく眠れる環境をつくることが大切です。夏場の冷房は27～29℃、冬場の暖房は18～20℃を目安に調整しましょう。また、部屋の湿度は50～60%に保つのが理想なので、夏はエアコンなどの除湿、冬は加湿機能を活用するとよいでしょう。

照明は 電球色&間接照明を併用



照明が明るすぎると脳を覚醒させてしまうため、寝室の照明はオレンジ系の電球色が最適です。ワンルームの場合は、就寝の2時間ほど前から主照明を暗めにし、目に直接光源が入らない間接照明を併用しましょう。

ホットアイマスクで目を温める

スマホやパソコンの使いすぎで目が疲れている人は、顔や首の筋肉が緊張していることが多く、これも睡眠の妨げとなります。そんなときは、寝る前のホットアイマスクがおすすめ。目を温めることで顔周りの血行がよくなり、筋肉の緊張がほぐれてリラックスできるため、副交感神経が優位になって眠りにつきやすくなります。



ザッツ・イリョーヒ節約SHOW ジェネリック医薬品を 活用しよう



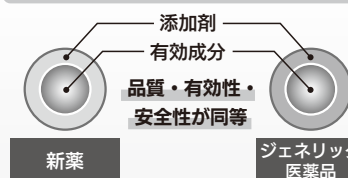
ハロー！ ザッツ・イリョーヒ節約SHOWへようこそ！
今回はジェネリック医薬品を使ったことがないっていうエビバデにお集まりいただいたわよ！

ジェネリックなんて使ったことないし、
これからも使う気はないね！ だいたい、
どこで作られたのかもわからない薬なんか使えないよ…



Oh、これはトンでもない誤解を
持たれているようだわ…
日本における薬剤の品質基準は
ヒジョーにキビシーのね！
たしかに原薬は
海外で生産されるものが多いけど、
品質の悪い原薬が
ジェネリックに使われるなんていうのは
都市伝説以外の何物でもないってこと！
信じるか信じないか、
どころか信じちゃいけない話よ！

ジェネリック医薬品の
有効成分は新薬と同じ



有効成分の
種類と量はいっしょ。
効き目は同じ
なのね！



私の周りでは「ジェネリックはたとえ使用しても自分まで、
親や子に服用させるものではない」という説まで出ているくらいだけど



ノノノ、そーんな説は立証されないぜ～！
お年寄りやチルドレンのことこそ考えて作られているってのni…
苦い薬に甘味をつける、などのひと手間は
ジェネリックならではの工夫だったりするのよ～

お年寄りやお子さんにこそ安心して服用してほしい
ジェネリック医薬品の工夫例

- 錠剤の大きさを小さくのみやすく
- のみ間違いを防ぐため、色を変える
- 少量の水、または水なしでのめるようにするため
錠剤を口腔内で崩れやすく

ジェネリック医薬品は、
「新薬に比べ開発費が少なくため、
新薬より低価格なお薬」。
国の基準・法律に基づいて
厳しい試験に合格したものが
製造・販売されているのよ！



たんぱく質を
1日どれくらい
とればいい？

1 日あたりのたんぱく質推奨量は、男性は15歳～64歳が65g、65歳以上が60g、女性は18歳以上50gとされています（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より）。たんぱく質は不足すると、免疫力や体力が落ち、とくに高齢者はフレイルやサルコペニアのリスクが上がります。一方、とりすぎると肝臓や腎臓に負担がかかるなどの弊害があるので、適切な量を摂取することが大切です。

じゅわっと広がる鶏肉のうまみ

鶏肉とカラフル野菜の黒酢あん



1人分

エネルギー
372kcal
食塩相当量
1.8g
たんぱく質
23.0g

材料（2人分）

- 鶏もも肉 …… 1枚（250g）
- 赤パプリカ …… 1/2個（75g）
- 黄パプリカ …… 1/2個（75g）
- なす …… 1個（80g）
- オクラ …… 4本（40g）
- サラダ油 …… 大さじ1
- 塩・こしょう …… 各少々
- 砂糖 …… 大さじ1
- 黒酢 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1/2
- 水 …… 大さじ2
- 片栗粉 …… 大さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。パプリカ・なすは乱切りにする。オクラはヘタを切り落とし、斜め2等分に切る。
- ② 耐熱容器にパプリカ・なす・オクラを入れ、ラップをかけ、電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉を焼く。両面焼き色がついたら②を加え、炒め合わせながら鶏肉に火を通す。
- ④ 混ぜ合わせた■を加えて全体にからめ、とろみがつくまで炒める。

調理の
ポイント

野菜はあらかじめレンジ加熱しておくことで時短になります。黒酢あんはしっかりとろみをつけているので具材によくからみ、塩分控えめでも満足感ある味わいです。

お肉 & 旬野菜 で ワンディッシュ

生きていくうえで欠かせない重要な栄養素の1つ「たんぱく質」ですが、日本人の多くは摂取量が不足しているといわれています。ここでは、たんぱく質の代表「お肉」を使ったメニューを紹介します。

料理制作 ■ 板垣 好恵（管理栄養士） 撮影 ■ 栗山 サトル スタイルング ■ 大原 美穂



暑い夏の食欲増進にスパイシーソース！

豚肉と夏野菜のオープン焼き スパイシーカレーソース

1人分

エネルギー
388kcal
食塩相当量
2.2g
たんぱく質
17.2g

材料（2人分）

- 豚肩ロース肉（ブロック） …… 200g
- A 塩 …… 小さじ1/4
- にんにく（スライス） …… 1片分
- オリーブオイル …… 大さじ1/2
- かぼちゃ …… 80g
- とうもろこし …… 1/2本（150g）
- ブロッコリー …… 1/2本（85g）
- 赤パプリカ …… 1/2個（75g）
- 塩・黒こしょう …… 各少々
- オリーブオイル …… 小さじ1
- B カレー粉 …… 小さじ1/2
- ケチャップ …… 大さじ1
- ウスターソース …… 大さじ1

作り方

- ① ポリ袋に豚肉・■Aを入れてもみ込み、冷蔵庫で1～2時間漬ける。焼く前に室温に戻しておく。
- ② かぼちゃはひと口大に、とうもろこし・ブロッコリーは1.5cm幅の輪切りに、赤パプリカは乱切りにする。
- ③ クッキングシートを敷いた天板に①・②を並べ、塩・黒こしょうをふり、オリーブオイルを回しかける。200℃に予熱したオーブンで30分焼く。
- ④ 豚肉の粗熱が取れたら食べやすく切り分け、皿に盛り、野菜を添える。■Bを混ぜ合わせたソースをかける。

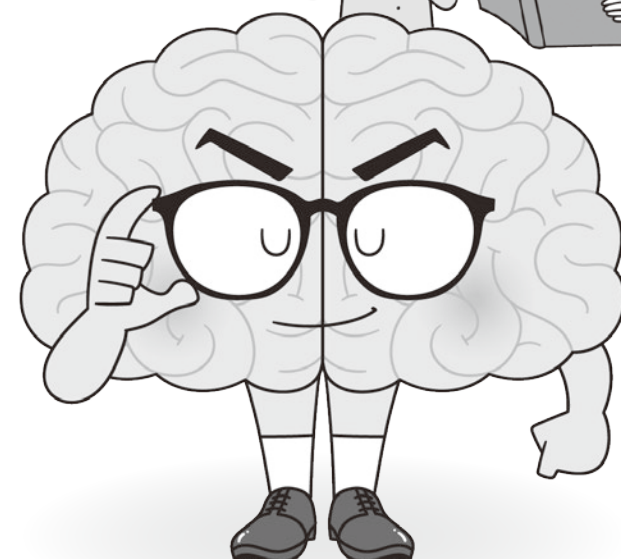
調理の
ポイント

スパイシーなカレーソースが、豚肉のうまみや野菜の甘みを引き立てます。豚肉と野菜に下味をつけているので、塩分が気になる方はソースをかけなくてもおいしくいただけます。オープンでの調理時、肉・野菜が焦げつきそうになったら、アルミホイルをかぶせてください。



脳は 体全体を司る 最高指揮官！

つかさど



私たちのオペレーター

脳は、体全体をコントロールする、体の最高指揮官です。思考的部分を司る大脳、運動的部分を司る小脳、生命維持活動を司る脳幹、と大きく3つに分けられています。脳は非常に多くの仕事を担っているため、このように部位ごとに担当する仕事を分担しているのです。

知りたい、脳のハタラキ

脳は、運動、知覚、生命維持、神経伝達など、人体全体をコントロールしている重要な臓器で、頭蓋骨とその内側を覆う髄膜に包まれて保護されています。

大脳は脳全体の80%を占めており、脊髄を通して体全体の動きに命令を与えたり、物事を考えたり記憶したり、感情のコントロールなどを行います。小脳は脊髄から受けた命令をもとに、歩く、走るなどの運動がスムーズにできるよう体中の筋肉に指令を出します。脳幹は、血液の循環、呼吸、消化などの生命維持に欠かせない働きをコントロールしています。

気になる頭痛

日本人には、慢性頭痛持ちが多いといわれており、身近な症状として知られています。頭痛は、脳の神経と深い関係があり、主な原因は、脳の血管が急激に拡張することや、首や筋肉のこわばりなどがあげられます。頭痛の原因はさまざまですが、吐き気やおう吐を伴い、これまで経験したことのないような激しい頭痛の場合は、脳卒中が原因のこともあります。早急な受診が必要です。



気をつけたい脳の病気、脳卒中（脳血管障害）

脳卒中には、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と脳の血管が破れる「脳出血」「くも膜下出血」があります。脳卒中は、日本人の死亡の原因の第4位（厚生労働省「2021年人口動態統計」、要介護認定となる原因の第2位（令和4年版「高齢社会白書」）の病気です。

最大の危険因子は「高血圧」と指摘されており、高血圧を完全に予防できれば、日本人の脳卒中の多くを減らすことができますといわれています。

また、「心房細動」といわれる不整脈を持っている人は、脳梗塞になる確率が2〜7倍ほど高くなります。心臓の血管に血液の固まり（血栓）ができやすく、その血栓が血流にのって脳に運ばれると脳梗塞を起こすことがあるためです。健診の心電図検査で「心房細動」があると指摘されたら、必ず医療機関を受診しましょう。

こんな症状があれば…FAST（ファスト）

脳卒中は前ぶれなく突然起こり、発症後は一刻を争います。



Face

（顔の麻痺）

顔の片方が下が
る、ゆがみがある



Arm

（腕の麻痺）

片腕に力が入ら
ない



Speech

（言葉の障害）

言葉が出てこな
い、呂律がまわら
ない

1つでもこのような症状があれば、すぐに発症時刻（Time）を確認して119番通報をしましょう。

危険因子を排除！脳卒中にならないために

治療技術の発展により、脳卒中による死亡のリスクは減ってきていますが、超高齢社会の日本では脳卒中を発症する人は依然として多く、後遺症によるQOLの低下が問題視されています。

脳卒中がきっかけとなる「脳血管性認知症」や「脳卒中後うつ病」の発症、筋肉量が減少し筋力が低下していく「サルコペニア」の進行などがあげられます。

脳卒中の最大の危険因子は「高血圧」であり、高血圧となる一番の原因は食塩の過剰摂取です。

減塩生活のススメ

1日あたり食塩摂取量の目安は成人男性7.5g未満、女性は6.5g未満とされていますが、実際は男性11g、女性9g程度を摂取している状況にあります。※高血圧患者には6g未満を強く推奨。

（出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

日本人の食生活は、諸外国に比べて食塩が多くなりやすい傾向にあります。意識して、減塩に取り組む必要があります。

減塩のコツ

- ・しょうゆやソースは、「かける」ではなく「つける」
- ・麺類の汁は飲み干さない
- ・みそ汁は具だくさんにする
- ・食材の持ち味をいかして薄味を心がける
- ・七味などの辛味、かんきつ類などの酸味を活用する
- ・外食や加工食品を控える



本日のまとめ

脳は、思考、運動、生命維持など、人体のあらゆる活動をコントロールしている。脳卒中の最大の危険因子である「高血圧」の予防のため、減塩を意識した食生活を送ることが大事！

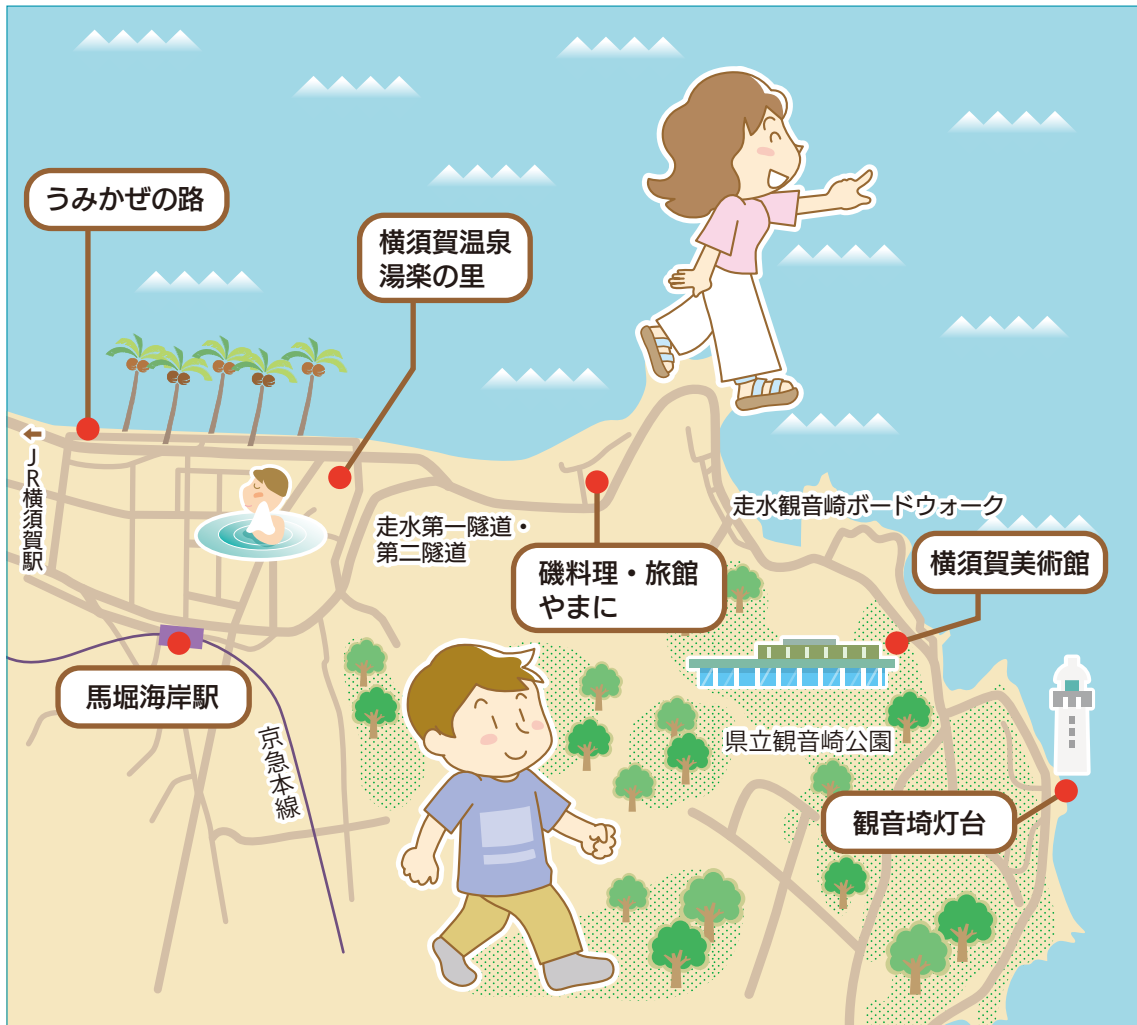


◀県立観音崎公園

三浦半島の観音崎一帯を占める広大な敷地の公園。公園周辺には、海岸線に沿って約600m続く板張りの遊歩道「ボードウォーク」や約5,000点の近現代美術作品を所蔵する横須賀美術館、東京湾の絶景を満喫できる観音埼灯台など、見どころがいっぱいです。

うみかぜの路▶

JR横須賀駅から観音崎までの海沿いに約10kmにわたって続く遊歩道。晴れた日には、横浜ランドマークタワーやベイブリッジ、遠く富士山を望むこともできます。



◀磯料理・旅館やまに

地場産の新鮮な魚介を使ったお刺身や天ぷらを、美しい盛り付けの定食やコースで味わうことができるレストラン。天気の良い日は、テラス席で海を眺め、潮風を感じながら食事を楽しむことができます。

横須賀温泉 湯楽の里▶

東京湾を一望できる展望露天風呂をはじめ、血行を促進する高濃度炭酸泉や岩盤浴、サウナなど、充実した設備がそろっています。休日のリラックス&リフレッシュに最適です。



© ema pictures Inc.

※営業時間・曜日や、利用料金などは各施設ホームページなどで確認してください



夏ならではの海の眺めを満喫できる

観音崎

〔神奈川県〕

海に沿って遊歩道が整備されている観音崎エリア。
ウォーキング中に立ち寄れるスポットが充実しています。

観音崎は、三浦半島の東端に位置する岬で、夏は磯遊びに訪れる人々にぎわいます。岬は観音崎公園として整備されており、レジャー施設が充実。海を望む横須賀美術館で芸術に触れる、白亜の観音埼灯台から東京湾を眺める、指定エリアでバーベキューやアスレチックを楽しむなど、思い思いの時間を過ごすことができます。

一帯のシンボルともいえる灯台は、明治2年に点灯された日本最古の洋式灯台。眼下に広がる浦賀水道は、無数の船舶が行き交う世界有数の海の大動脈であり、灯台はその航路標識となっています。

おすすめのウォーキングコースは、観音崎公園へ続く「うみかぜの路」。潮の香りと海風を感じながら散策を楽しむことができます。遊歩道で、途中には魅力的なスポットがたくさんあります。

走水地区の湧水を造船所に送るためにつくられた走水第一隧道・第二隧道などの歴史的建造物、そして海の幸を堪能できる飲食店やウォーキングの疲れを癒やす温泉施設など、立ち寄りたい場所ばかり。

夏の青い海を傍らに、好みのスポットで足を止めながらのんびりと歩き、観音崎公園から夕陽に染まる大海原の景色で締めくくる、海づくしのぜいたくな休日はいかがですか？

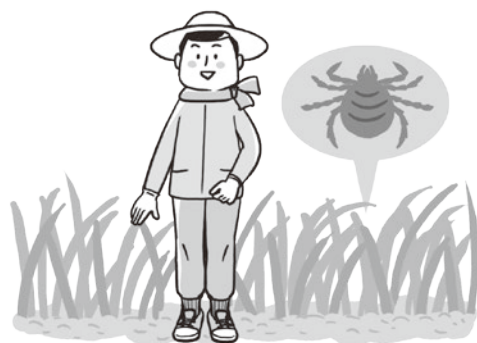


身近に潜む危険なマダニにご注意！

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後に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



災害時の連絡方法や避難場所の確認をしておこう

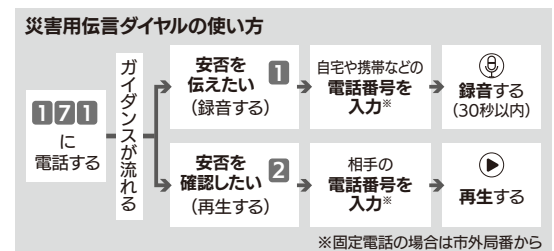
災害は家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。万が一の場合でも落ち着いて行動し、家族と無事に合流できるよう、あらかじめ避難場所や連絡方法を確認しておきましょう。

家族間での安否確認の方法

固定電話・携帯電話・インターネットを使ってお互いの安否を連絡する方法として、主に以下の2つが挙げられます。

○災害用伝言ダイヤル(171)

地震などの災害時にのみ提供される音声の伝言板です。安否情報(伝言)を音声で録音(登録)し、全国からその音声を再生(確認)することができます。



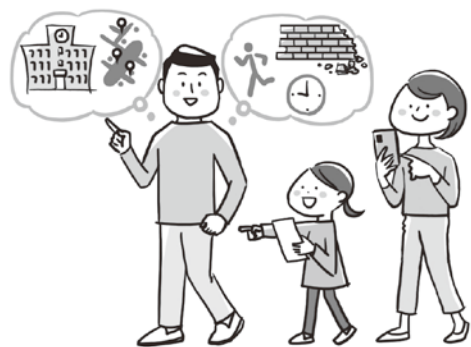
○災害用伝言板

安否情報を登録・確認できるサービスで、大きな災害が発生した場合にインターネット上に緊急開設

されます。通信事業者によって操作方法が多少異なるため、あらかじめ使い方をチェックしておくとういでしょう。

避難場所・集合場所とその経路

たとえば、地震発生後は安否確認がとれたら終わりではなく、同じ避難場所で集合できることが大切です。特に子どもとはぐれた場合、パニックになって冷静な対応がとれない可能性も考えられます。あらかじめ地域で指定されている避難場所を確認し、家族でルート通りに移動してみることをおすすめします。昼間だけでなく、夜間に地震が発生することも想定して移動の練習を行いましょう。



参考：総務省ホームページ

バレットジャーナルでやるべきことを整理しよう

仕事に学業、育児に家事、習い事に通院…

みんな多くの役割とタスクを持っています。

「バレットジャーナル」を使って

日々のタスクに優先順位をつけることで、

自分が持っている時間や能力を

効率的に割り振ることができます。

かなえない夢のための時間も持てるようになりますよ。



● バレットジャーナルとは？

● アメリカ人のライター・キャロル氏が考案した箇条書きを用いた手帳術。英語で中点(・)をあらわすバレット (Bullet) からきている。

4つの要素を用いてバレットジャーナルをスタート

好きなノートとペンを用意したら、まずは、バレットジャーナルの目次となるインデックス、中・長期的な見通しを書くフューチャーログ、月ごとのイベントやタスクを記すマンスリーログ、日々の事柄を記録するデイリーログをそれぞれ作成します。

将来のビジョンを持つためのフューチャーログ

フューチャーログでは、半年または1年分のスペースを用意し、各月に予定しているタスクやイベントを記入します。数カ月〜向こう1年の中・長期的な予定が把握しやすくなります。これをもとに、月初めにその月のマンスリーログを作成します。

月に一度、自分と向き合うタスクの移動

取り組むべきことの目的を絞ることは、生産性の向上にもつながります。月初めにタスクの進行状況を確認し、未完了のタスクを見直して、自分にとって必要不可欠か自問自答しましょう。必要がないと判断したら取り消し線を引いて削除し、来月以降も取り組む必要があると判断した場合に、移動させましょう。

基本の使い方

【月初め】

・マンスリーログを書く
・前月を振り返る

【毎日】

・デイリーログを書く
・その日を振り返る

基本のバレット

・タスク
× 完了したタスク
○ イベント
— メモ
* 重要
! アイディア

タスクを管理するバレット

> 移動したタスク……………(先延ばしの矢印を表す)
< 長期予定に入れたタスク ……(フューチャーログに戻る矢印を表す)

フューチャーログ

1月 5日 仕事始め 10日 ピラティス体験 12日 会社新年会 24日 同期会	4月 1日 新入社員配属 12日 人事交流会 17日 展示会
2月 2日 オンラインセミナー 17日 ランチビュッフェ 22日 全社会議	5月 1日 沖縄旅行 15日 定例会議 20日 ママ誕生日
3月 4日 年間企画会議 9日 取材 15日 送別会 20日 上野 美術館	6月 10日 賞与 22日 みか結婚式 30日 試験

マンスリーログ

6月 1 土 2 日 3 月 販売会議 4 火 5 水 6 木 7 金 8 土 モーニング みなみらい 9 日 賞与 10 月 1日MTG 11 火 12 水 13 木 14 金 グループ会社交流会 15 土 16 日 17 月 18 火 19 水 20 木 経営者MTG 21 金 22 土 みか結婚式 23 日 24 月 25 火 26 水 27 木 出張 広島 28 金 出張 広島 29 土 30 日 試験	今月やること 今月のイベント 4日 ○キャリアセミナー ・定期便確認 > 名刺発注 ・スクワット30回 ・家計簿アプリ変更 — ネットスーパー注文 ランチの話題に出た映画チェック
---	---

デイリーログ

股関節をきたえる「ランジ」

フォームを確認しながらゆっくりとした動きで取り組むようにしましょう



監修 ■ 筑波大学人間系教授
山田 実

加齢によって体の機能が衰えていくフレイルを防ぐには日ごろの対策が決め手となってきます。筋トレなどを行って筋肉量を増やしていけば、積極的に活動できて病気になりにくくなり、ホルモンの分泌が促進されるため若返り作用ものぞめます。

股関節は下半身と上半身をつなぐ関節で、脚を動かすためにとても重要な役割を果たしています。ランジを実践することによりお尻や太ももの筋肉がきたえられるため、美尻や美脚効果も期待できます。

大股踏み出しトレーニングでスムーズな歩行

基本の方法

◎左右各10回を目安に行うとよいでしょう

2

前に出した脚にゆっくりと体重をかけて腰を落としたら、元の姿勢に戻る



できるだけ前に出す

* 踏み込んだときにふらつく場合は安定した机などに手をそえてもよいでしょう

1

両手を腰に当てて立つ。片脚を前に1歩、大きく踏み込む

背すじを伸ばす



※他のトレーニングについても紹介しています。動画も参照してください

NHK健康チャンネル



POINT



- ひざが出すぎるとひざを痛める原因になるため、ひざがつま先より前に出ないようにする
- 上体が崩れないようにする
- 下半身に十分な負荷がかかるように深さを意識する

Column

筋肉をつくる、たんぱく質の上手なとり方

たんぱく質を効果的にとるタイミングとしては運動直後がおすすめです。これは運動後1～2時間で筋タンパク合成が促進されるためです。このときに血中のアミノ酸濃度を高く維持しておくことがのぞまれます。

ただし何よりも大切なのは3食きちんととること。なるべく3食ともしっかりとたんぱく質をとることを意識してください。

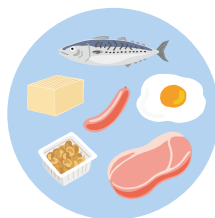


Illustration / えきもと えみこ