

2020 Vol.102

spring

Wellness

<http://www.komatsu-kenpo.or.jp/>



- 女性の健康とライフステージ
- 2020年度 健康づくり事業のご案内
- 2020年度 小松製作所健康保険組合の予算のお知らせ

小松製作所健康保険組合

本紙をご家庭に
お持ち帰りください。

て お き た い

ライフステージ

監修 聖路加国際病院副院長 女性総合診療部部长 百枝 幹雄

女性の一生には女性ホルモンが大きく関わっています。男性の病気が食生活や喫煙・飲酒などの生活習慣によるものが多いのに対し、女性はライフステージごとに女性ホルモンと密接に関係する健康課題があります。



更年期

エストロゲンが急激に減少し、更年期症状が現れる

更年期を迎えると、エストロゲンの分泌量が急激に減少します。その変化に身体はついていくことができず、**のぼせやイライラ、発汗や疲労感などさまざまな症状が現れ、人によっては日常生活に支障をきたす**ほどになります。これが更年期障害です。

ココがポイント

更年期障害かな? と思ったら、まずは婦人科や女性外来へ。ホルモン補充療法や漢方薬などを使うことにより、つらい症状を軽減できます。医師と相談して自分に合った治療法を選びましょう。カウンセリングや心理療法も有効です。

生活習慣病のリスクにも注意

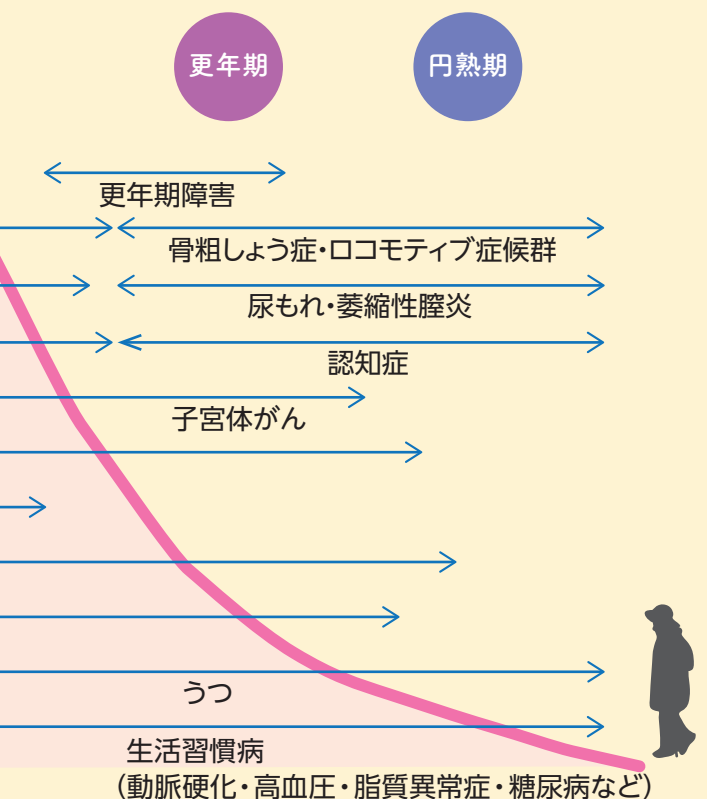
エストロゲンによって保たれていた血管のしなやかさが失われ代謝機能も低下するため、男性と同様に生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）のリスクが高まります。骨も弱くなるため骨粗しょう症にも注意する必要があります。将来、要介護や寝たきりにならないためには、この時期に食事や運動などの生活習慣を見直すことがポイントです。

円熟期

エストロゲンが乏しくなり、元気な老後への準備が必要になる

生活習慣病やがんに加え、フレイル*などのリスクも増えてきます。定期的な健診はもちろん、食事や運動など年齢に応じた生活習慣の改善を実践し、健康寿命をのばす生活を心がけることが大切です。

*加齢や病気によって心身の活力が低下した状態。



女性の体調管理のポイント

●婦人科のかかりつけ医を持つ

今は月経痛、PMS、更年期障害などにもよい治療法があります。婦人科医であれば、ライフステージに合わせたサポートをしてもらえます。

●セルフケアも忘れずに

カフェイン、お酒、冷たいものは控えめにし、喫煙者は禁煙を。軽い運動やリラックスする時間をつくり、ストレスをためないことも大切です。

●定期的に健診を受ける

会社や健康保険組合が実施している健診（乳がん・子宮がん検診含む）の対象となっている人は、必ず受けるようにしましょう。

●男性や周囲の人の理解も大切

女性の健康について正しい知識を持つことは不要なトラブルを防ぎ、お互いを理解することにつながります。

女性の健康と

*エストロゲンの働き

女性ホルモンには、女性らしい身体をつくるエストロゲンと妊娠を助けるプロゲステロンの2種類があります。エストロゲンは、女性らしい身体をつくる働きに加えて、血管をしなやかにしたり、骨を強くしたり、内臓脂肪の蓄積を防いだりする働きもあります。とくに成熟期には女性の健康を守る強い味方になります。

思春期

エストロゲンが増え始め、 月経痛など女性特有の 症状が現れる

月経が始まって数年は、からだはまだ十分に发育していないため、経血を押し出そうと子宮が収縮することによって、強い痛みが生じることがあります。また、この時期は過剰なダイエットによる無月経にも注意が必要です。

成熟期

エストロゲンの分泌が 盛んになり、 月経トラブルが多くなる

現代の女性は、昔に比べ妊娠・出産の回数が減っているため、生涯における月経の回数が増えています。そのため月経困難症などの月経トラブルが増加しています。**重い月経痛は子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因のことも多いのですが**、下腹部の痛みや月経異常*などのサインが出ていても放置している人が多いようです。とくに若いうちから月経痛が重い人は、子宮内膜症のリスクが高くなります。子宮内膜症は不妊症の原因にもなりますので、将来、妊娠を希望する人は痛みをがまんせず、早急に婦人科への受診をおすすめします。

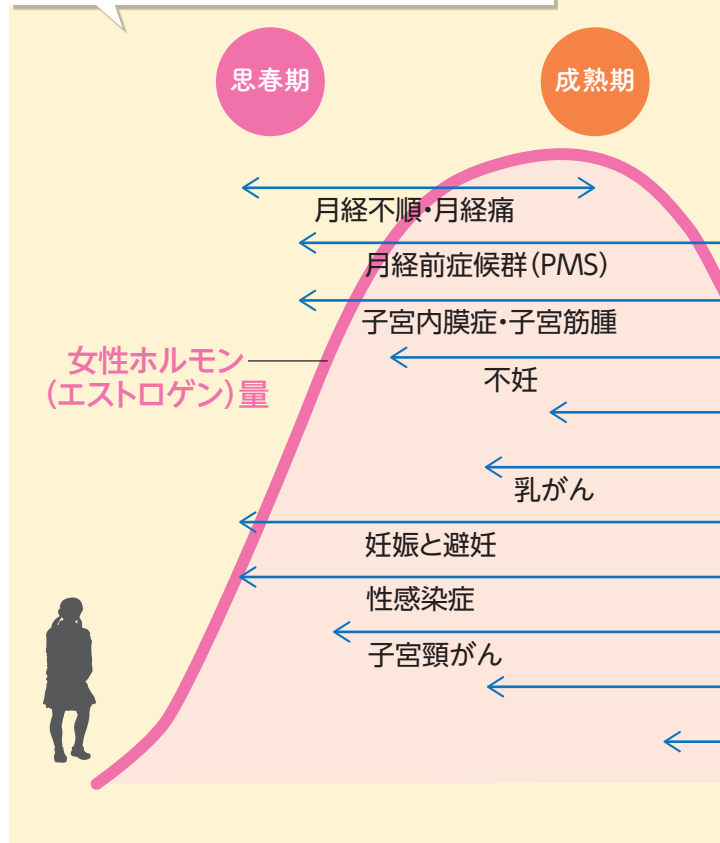
*月経周期が短い・長い、経血量が多い・少ないなど

ココが
ポイント

痛み止めが欠かせない・生活に支障が出るくらいの痛みがある人は婦人科へ。原因となっている疾患を治療するとともに、鎮痛薬、漢方薬、子宮収縮抑制薬、低用量ピルなどを使うことで、毎月の痛みをぐっと楽にすることができます。



女性のライフステージと健康課題



女性を襲う“もうひとつの波”

女性ホルモンは右図のように周期的に変化し、エストロゲンが多い卵胞期は心身の状態が安定しますが、プロゲステロンが多い黄体期は不安定になりがちです。とくに月経前の心身の不調(イライラ、落ち込み、乳房や下腹部の張りなど)を月経前症候群(PMS)といい、多くの女性が経験しています。**女性は毎月の月経周期においても変化の波にさらされている**といえます。PMSの症状は漢方薬、精神安定剤、低用量ピルなどで軽減できますので、悩んでいる人は婦人科へ。

■月経周期と女性ホルモン



ライフステージに合わせた 健康対策が必要です



(お話をうかがった方)

中央：井田雅祥先生、右：コマツ健康増進センタ
看護師の宮内真奈美さん、左：同センタ兼小松
製作所健康保険組合保健師の監物友理さん
(司会)

女性の活躍が叫ばれている中、女性の健康に対する理解が求められています。
今回は、コマツ健康増進センタ所長(総括産業医)の井田先生と、看護師の
宮内さんに女性の健康対策のポイントについてお聞きました。

※次回は女性ホルモンと女性特有のがんについてお話をうかがう予定です。

— 女性特有の健康課題にはどんなものがあり
ますか？

宮内看護師(以下、宮内)・・・まず、月経周期による体
調の変化があります。平均28日の月経周期は大きく
4期に分けられ、1週間ごとに女性ホルモンの変動に
よる「小波大波」があり、女性は「絶好調」と「絶不調」
を繰り返す日々を過ごしています。月経痛をがまん
している女性も多いのですが、無理をせずに休む勇気
も大切で、その時期に合わせた体調管理が必要です。

井田医師(以下、井田)・・・周りの皆さんにも理解して
ほしいところです。

宮内・・・薬を飲んで痛みが治まるのであれば・・・と思っ
ている方もいるかもしれませんが「大丈夫」と思い込
まず、まずは婦人科を受診していただきたいです。

井田・・・強い月経痛、月経困難症には子宮内膜症など
の病気が隠れていることもありますからぜひ、受診し
てほしいですね。

— 閉経後の更年期症状についてはいかがで
しょうか？

宮内・・・ここところからだに変化が出てきます。自律神
経がうまく働かなくなるので、イライラ、うつ、眠れ
ないなどの症状が出てきます。更年期症状は人それ
ぞれで、30歳代後半でプレ更年期になる人もいれば、
60歳になる人もいます。全く症状が出ない人もいま
すが、それぞれの人に応じたケアが必要となります。
症状が辛い場合は、婦人科への受診をおすすめしま
す。ホルモン補充療法(HRT)や漢方薬などのお薬
もありますし、先生に話を聞いてもらうだけでも気持
ちが楽になります。

重い月経痛が関わっている「子宮内膜症」

子宮内膜症は本来、子宮内で増殖するはずの組織が、卵巣などの子宮以外の場所で発生してしまう病気です。月経周期に合わせて増殖し、月経時の血液が排出されずにたまったり、骨盤内の臓器とくっついて、強い痛みを生じます。ホルモン量の少ないピル（低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬 LEP）などを使った治療が有効です。

子宮内膜症の特徴

- 月経時以外も痛みがあることがある
発生する場所に応じて、下腹部痛・腰痛・排便痛・性交痛など。
- 10歳代から月経痛が重い人は子宮内膜症になりやすい
20歳代後半～30歳代で卵巣腫瘍や他臓器との癒着による痛み、30～40歳代で周囲の臓器との癒着が進み手術が必要になることも。
- 不妊の原因になる
- 卵巣がんのリスクがある

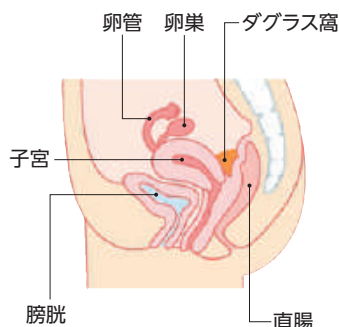


放置すると不妊の原因に!

現代女性の不妊原因の1つが子宮内膜症です。進行すると卵管が卵巣、子宮、腸管などの臓器とくっついて卵子の通り道が妨げられたり、骨盤内の炎症により、受精や着床がしにくくなる場合があります。将来妊娠を希望する人は痛みをがまんせず、早急に婦人科への受診をおすすめします。

*子宮内膜症があると必ず不妊になるわけではありません。

子宮内膜症がしやすい場所



井田…更年期以降は女性のからだを守っている女性ホルモンが減少するので、生活習慣病や骨粗しょう症にかかりやすくなります。いかに健康な状態を保つかが重要になってきます。食事や運動など適切な対策をしていってほしいですね。

—女性の体調変化について、男性も知る必要はあるのでしょうか?

宮内…以前、ある事業所で女性の健康についてお話をさせていただいたとき、50歳代の男性から「もっと早く知っておけばよかった」というお声をいただきました。「そうすれば妻にもっと配慮していたのに…」と。上司・同僚や夫など身近な男性も、月経や更年期についての知識があれば、適切に対応することも可能となり、女性への理解も深まります。ぜひ知っていただきたいですね。

からだも心も
気持ちいい状態、
仕事もプライベートも
充実して幸せでいて
欲しい!



女性の健康について 講習会を実施しています!

病院で長年にわたり助産師として勤務してきた宮内看護師は、2017年度より「女性の健康」について、各事業所を巡って講習会を実施しています。「女性がいつまでも若々しく、美しく、快適に、そして健康な毎日を送るためには自分の心とからだについてよく知り、自分自身のことをメンテナンスしていくことが大切です。男性社員にも参加していただきたいですね。」

知って!メンテしよう!

～女性ホルモンと身体のトリセツ～



コマン健康情報センター
宮内 真由美

KOMATSU

ホルモンから生じている女性と男性の違い

女性ホルモン
卵巣で分泌された女性ホルモンは、月経や妊娠、更年期など、女性の一生を通じて重要な役割を果たしています。
女性ホルモンは、卵巣で分泌された女性ホルモンは、月経や妊娠、更年期など、女性の一生を通じて重要な役割を果たしています。



ここでクイズ!

Q1 女性ホルモンは、卵巣で分泌されます。
Q2 女性ホルモンは、月経や妊娠、更年期など、女性の一生を通じて重要な役割を果たしています。
Q3 女性ホルモンは、卵巣で分泌された女性ホルモンは、月経や妊娠、更年期など、女性の一生を通じて重要な役割を果たしています。



クイズも
あり!

KOMATSU

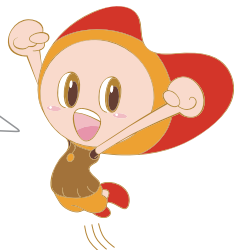
TOPICS①

5年に1回の 骨密度検査の補助対象年度

対象は**50歳**以上の女性（被保険者）

更年期を迎えると女性ホルモンによって保たれていた機能が低下します。骨も弱くなるため骨粗しょう症に注意が必要です。この機会に、ぜひ検査を行いましょう！

どんどん
活用して
くださいね！



節目ドック対象年齢拡大

55歳前後で増加するがんと生活習慣病の対策として実施している節目ドック。今年度から**50歳**を追加しました!!

KENPOSリニューアル

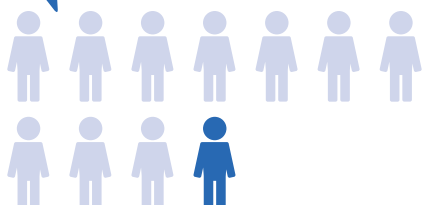
みんなの健康を応援するWEBサイトKENPOSが、2020年2月25日にリニューアルしました。レベルアップしたKENPOSをぜひご利用ください。
※リニューアル後は初回利用時に再設定が必要です。

TOPICS②

知っておきたい大腸がん検診

がんによる死亡数では**女性の第1位、男性の第3位**が大腸がんです 出典：人口動態統計2017年

男性の**11人に1人**



女性の**14人に1人**



大腸がんと診断されています。

コマツ健保では40歳以上の方全員に
大腸がん検診を行っています

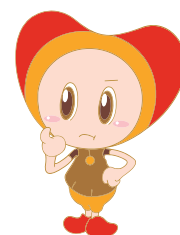
本人 定期健診時 **家族** ゆうゆう健診時に郵送型

しかし!

未受診の方が
1018人も!

(2018年度コマツ健保被保険者)

早期がんでは、97.3%が完治（5年生存率）、
初期症状では自覚症状がほとんどありません。
大腸がん検査をして、早期発見・早期治療を!



大腸がん検査方法

便潜血2日法（便に潜む血液の有無を調べる検査）いわゆる**検便**を行います。



便秘の人は大変のうだけど。



連続でなくても、1回目を取ってから2～3日後に2回目を取ってもOK! 一日の中で、いつ取っても大丈夫!



便は必ず2日分じゃないとダメなの?



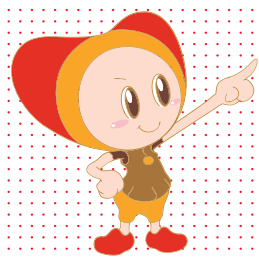
2日間の便を取って検査した方が、より検査の精度が上がるよ!



便はどう取ればいいの?



便の表面をまんべんなくこすって少量（先端の溝に埋まるくらい）でOKだよ。



2020年度

健康づくり事業のご案内

コマツ健保は皆さまの健康づくりを応援します！

LIST

本人：被保険者／家族：被扶養者

	項 目	内 容	本人	家族
各種健診	定期健診+生活習慣病健診	会社で実施する健康診断	○	
	ゆうゆう健診	特定健診に詳細な血液検査とがん検診を追加したコマツオリジナル健診	※	●
	節目ドック (50、54、58、62歳)	血液検査、便検査、眼底検査、腹部エコー、胃部内視鏡(胃カメラ)、胸部CTなどを含む人間ドック	●	
	被保険者婦人科検診補助	①乳がん②子宮頸がん③子宮体がん ④骨密度 を上限の範囲で補助	○	
	無料歯科検診	無料で受診できる病院を紹介	○	○
特定保健指導	特定保健指導	動機付け支援、積極的支援に該当者に対し専門スタッフ(保健師・管理栄養士)による	●	
	ゆうゆうサポート	生活習慣改善サポート		●
健康サポート	KENPOS	歩数・体重・行動・食事などの日々の記録管理ができる健康づくりWEBサイト	○	●
	ヘルスアップセミナー	30歳代向けの健康啓発セミナー	●	●
	糖尿病治療サポート	健診結果で血糖値・HbA1c8.0%以上の方へ電話による支援サポート	●	●
	ゆうゆうライフ倶楽部	60歳以上の加入者を対象に薬局で行う健康相談	※	●
	禁煙奨励補助	6ヵ月間の禁煙に成功した方へ、禁煙奨励金の支給または賞品の進呈	○	
	口腔ケア (お口ケア30daysトライアル)	問診回答からわかるアドバイスシート参考に自ら口腔ケアを実践(オーラル用品をお届け)	●	
	インフルエンザ予防接種補助	一人当たり上限1,000円/年の補助	○	○
知っ得情報	ジェネリック促進通知	ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額を通知し、薬剤費の自己負担額低減をはかるサービス	●	●
	健康相談ダイヤル	健康に関する相談を電話にて実施 ☎0120-86-24-69(24時間・年中無休)	○	○
	介護健康教室	介護・健康に関するセミナーを開催(参加費無料)	○	○
契約スポーツ施設	ルネサンス／ダイナミック	法人価格で利用可	○	○
直営保養所	城ヶ崎荘	健保が保有している保養所 →P16に掲載	○	○
契約保養施設	ダイヤモンドソサエティ	法人契約をしている保養施設 →P16に掲載	○	○

○:全員利用可能です ●:対象者限定事業→対象者には健保または事業所から案内が届きます ※:任意継続被保険者のみ

詳しくは健保ホームページにてご確認ください。

コマツ健保



検索





我が家の変化 被扶養者異動の届出が必要とき

健保組合の被扶養者になっているご家族が、就職したり収入が増えたときなどは、扶養からはずす手続きが必要です。



納得その1 こんな場合は、扶養からはずれます

- ・就職したとき
- ・パート収入や年金収入が増えたとき
*年間収入が130万円(60歳以上または障害者は180万円、従業員501人以上の会社などで働く人は106万円)以上見込まれるとき。
- ・雇用保険から失業手当を受給したとき
*日額が3,612円(60歳以上または障害者は5,000円)以上受給するとき。
- ・結婚して配偶者の扶養に入ったとき ・離婚したとき
- ・同居が条件の扶養していた人と別居になったとき
- ・別居の扶養している人への仕送りをやめたとき など

納得その2 2020年4月から「国内居住」が被扶養者要件に追加!

- 但し、
- ・海外留学する学生
 - ・海外駐在に帯同する被扶養者
- 不可
- ・ロングステイビザによる入国者

納得その3 扶養からはずれたときの手続き

会社の総務・人事部門を通じて、下記の書類を健保組合まで提出してください。

- ・被扶養者(減)届
- ・健康保険証(扶養からはずれる人の分)

納得その4 扶養からはずす手続きをしないと...

扶養からはずさない(手続きをしない)で、保険証を使用すると無資格受診となり、さかのぼって医療費を請求させていただきますことになる。

コンプライアンス違反!

医療費が高額になりそうなとき



退院時の支払いが思っていたよりも高額になりそうなんだけど…

- Ⓐ ひとまず自己負担分は支払う
- Ⓑ 窓口での支払いを軽減したい

どちらを選ぶ？



健康保険にはみなさんの負担を軽減する「高額療養費制度」という制度があり、**Ⓐ高額になった医療費に対して後から払い戻しを受ける方法**と、**Ⓑ事前に申請して支払いを少なくする方法**があります。

■制度の利用方法

- Ⓐ自動払い方式のため、健康保険組合への申請は不要です。約3ヶ月後に事業所経由で還付されます。
- Ⓑ健康保険組合が交付する「限度額適用認定証」を窓口で提示してください。高額療養費分を差し引かれた分の支払いで済みます。

※「限度額適用認定証」の申請方法は下記をご覧ください。



■自己負担限度額

70歳未満の方。70歳以上の高齢者は別に基準が定められています。

限度額認定証を提示すれば、窓口負担はこの金額に！

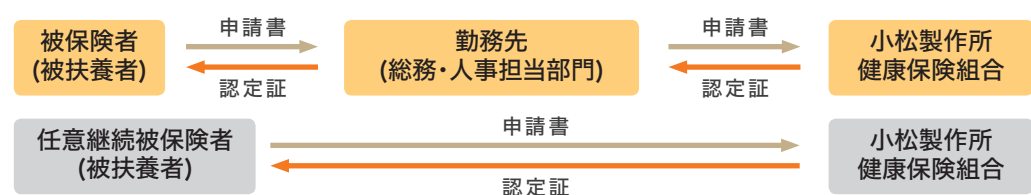
区分	標準報酬月額	自己負担限度額(月ごと)	コマツ健保の付加給付(最終的な自己負担額) ^{※1}
ア	83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	35,000円+(医療費-842,000円)×1%
イ	53万円~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	30,000円+(医療費-558,000円)×1%
ウ	28万円~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	25,000円+(医療費-267,000円)×1%
エ	26万円以下	57,600円	25,000円
オ	低所得者 ^{※2}	35,400円	25,000円

※1 コマツ健保独自の給付。自動払方式のため、被保険者からの申請不要。約3ヶ月後に還付。

※2 市町村民税非課税者である被保険者と被扶養者、または低所得者の適用を受けることにより生活保護を必要としない被保険者と被扶養者。

限度額適用認定証の申請方法は？

申請および認定証交付は下記のような流れとなります。



■申請書入手方法

- ①勤務先(総務・人事担当部門)で入手。
- ②コマツ健保ホームページよりプリントアウト。

コマツ健保 検索



HPTトップ画面



限度額
適用認定
申請書

⚠ 認定証の有効期限は申請を受けた月の1日から3ヶ月です。受け付けた月よりさかのぼっての発行はできません。

運動と食事の常識の巻

情報は日々新しくなってゆくもの。

でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？

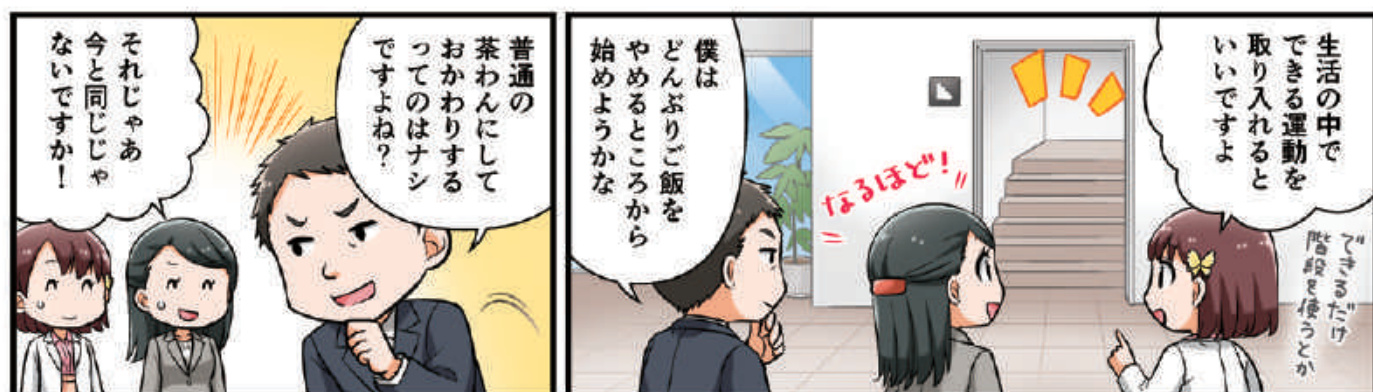
このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修

順天堂大学

医学部総合診療科

先任准教授 福田 洋



昔

運動だけあるいは
食事制限だけでやせる

食生活を変えたくないから、
運動を頑張ります



今

「食生活改善&運動」
で健康的にやせる

まずは、食事で減らす
エネルギーの数値を大きく
するのがポイントです



単品ダイエットや激しいトレーニングをする方法など、これまで様々なダイエット方法が流行してきましたが、食事だけ、あるいは運動だけできようという方法は昔の話。食事・運動どちらかだけではうまくいかないというのが今の常識です。

たとえば運動で消費エネルギーを増やしても、食べすぎ・飲みすぎと摂取エネルギーの方が多くなり、減量はできません。一方で、食事制限だけの場合、脂肪と一緒に筋肉も減って基礎代謝が落ち、リバウンドしやすくなります。リバウンドで太ると「かくれ肥満」になる可能性もあるため、やはり運動も積極的に取り入れることが必要です。なお、若いうちから運動習慣をつけておくことは、ロコモティブシンドローム（運動器の障害）の予防にも役立ちます。

ダイエットは運動だけではムリ、
食事だけでもダメ?!

メタボ改善のコツ

「運動」と「食事」両方でエネルギーダウンがポイント

1

減らす
エネルギーを
確認

腹囲1cm(体重1kg)を
1ヵ月で減らすには、
1日あたり約240kcal減が必要!

※腹囲1cmを減らすには、7000kcal減が必要
7000kcal÷30日=約240kcal

2

運動と食事、
それぞれ
どれだけ
減らすかを
決定

「運動で100kcal、食事で140kcal」
のように、それぞれでどれだけのエネ
ルギーを減らすかを決めましょう。そし
て、そのために何をするか、具体的な行
動目標を決めましょう。

エネルギーを減らすヒント

運動では

活動の種類	体重60kg	体重70kg	体重80kg
階段をのぼる 5分	35kcal	40kcal	45kcal
買いもの 20分	40kcal	50kcal	55kcal
ウォーキング(速歩) 20分	60kcal	75kcal	85kcal

食事では

現状	こう変える	これだけダウン
ご飯 どんぶり普通盛り (300g) 504kcal	茶わん普通盛り (150g) 252kcal	-252kcal
ビール1缶 (350ml) 141kcal	カロリーオフ発泡酒 (350ml) 77kcal	-64kcal
コーヒー (190ml/加糖) 63kcal	ウーロン茶 0kcal	-63kcal

私は「通勤時に
ひと駅分歩く」と
「なるべく階段
を使う」に挑戦!



運動時間の常識にも
変化が...

時間帯によって
効果が
異なる?!



「とにかく運動すればいい」「好きな時間にやればいい」と考えている方も多いかもしれませんが、実は、**目的ごとに効果的な時間帯がある**ことがわかっています。「せっかく運動するのなら十分に効果を得たい!」という方は、時間帯も意識するのがよいでしょう。

●血糖値を下げたい

血糖値がピークを迎える食後1時間くらい

●脂肪を燃やして筋力をつけたい

運動パフォーマンスが高く、内臓脂肪の
定着を防げる夕方(夕食後)

運動習慣がない人は

+10(プラス・テン)から!

まずは、通勤や家事など、**ふだんの生活**
の中で**今より10分多く**からだを動かすだけ
でもよい

※起きめの運動は血圧が急上昇し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こしやすく、就寝前の運動は睡眠の質の低下を招くため避けましょう。

たけのこと春キャベツの ピリ辛炒め



普段の炒めものをグレードアップ！
春野菜がたっぷり摂れる
華やかな一品です

1人分 ●125kcal
●塩分1.0g

材料(2人分)

たけのこ水煮	150g	
春キャベツ	3枚	
桜えび(素干し)	10g	
釜揚げしらす	20g	
ごま油	小さじ2	
A	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
B	にんにく(チューブ可)	1かけ
	赤唐辛子(輪切り)	1本分

作り方

- 1 たけのこ水煮は熱湯にくぐらせてから **Point1** 縦に薄切りにする。春キャベツはざく切り、にんにくはみじん切りにそれぞれ切る。Aは合わせておく。
- 2 フライパンにごま油とBを入れて火をつけ、香りが立ってきたらたけのこと春キャベツを加えて中火で炒める。
- 3 2にAを加えてよく混ぜ合わせ、最後に桜えびを加えて全体を混ぜ **Point2**、器に盛り付ける。仕上げにしらすをのせる。

- * にんにくのチューブを使う場合は飛びはねやすいため、2でたけのことキャベツを加えた後に入れ、よく混ぜ合わせてください。
- * 辛いものが苦手な方は、赤唐辛子を省くか、量を調整してください。
- * しらすをのせる前の状態で、冷蔵庫で2日程度保存できます。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘子
今別府靖子

桜えび



殻まで丸ごと食べられる桜えびは、カルシウムをはじめ、細胞の若返り効果のあるアスタキサンチン、悪玉コレステロールを下げる作用のあるキチン・キトサンなどの栄養を余すことなく摂れます。料理に加えるだけで、うま味たっぷりのだしと彩りがプラスされるのも魅力です。

* * *



材料



Point1 たけのこ水煮は、調理前にサッとゆでると特有の臭みやえぐみが和らぎます。



Point2 桜えび(素干し)は先に炒めず、後から加えた方が風味よく仕上がります。

カラダを
引き締める



5秒筋トレ

「やせたいけど運動が続かない」「忙しくて筋トレする時間がない」そんな悩みはありませんか？運動は「続ける」ことが何よりも大切。時間がなくても簡単にできる、1回5秒を基本とした筋トレをご紹介します。

監修 ● スポーツ医科学パーソナルトレーナー 柔道整復師 (医療系国家資格)
国士舘大学特別研究員 松井 薫

2



「1、2、3、4、5」のテンポで強く短めに息を吐きながら、お腹で親指を押し返します。

5秒×3セット

息を吸いこみ、風船をふくらませるイメージで強く息を吐き出すことで、腹直筋・腹横筋を刺激します。

ぽっこり/
お腹を凹ませる
バルーンポンプ

1



背すじを伸ばしてまっすぐ立ち、親指で軽くお腹を押しながら息を吸いこみます。

Point /

息を吐き出すリズムは、「フッフッフッフッフ〜ッ」と最後の5回目を少し長めにするるとテンポよく行えます。



2020年度 予算のお知らせ

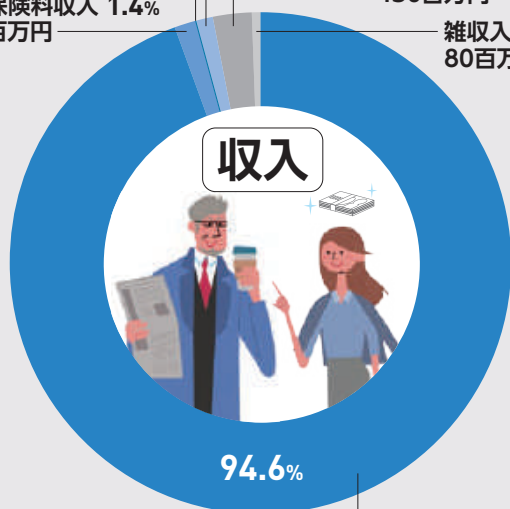


2020年2月13日の組合会にて予算が可決されました。2019年度も経常収支はプラスが見込まれ、これで8年連続の経常黒字となります。高齢者負担金が一時的に緩和されていることと近年保険料収入が安定していることから積立金が順調に増加したため、9.5%だった保険料を2020年4月より9.0%に引き下げて運営して参ります。



一般勘定 予算総額 17,558百万円

国庫補助金収入 0.1%
6百万円
調整保険料収入 1.4%
245百万円
財政調整事業交付金 0.9%
150百万円
繰入金 2.6%
450百万円
雑収入 0.4%
80百万円



健康保険収入
16,627百万円
被保険者である皆さまと事業主
から納めていただく保険料です

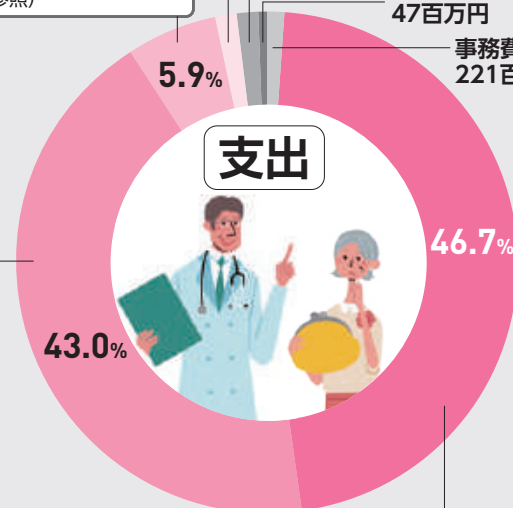


支出の1人当たりの金額



保健事業費
1,028百万円
皆さまやご家族の健康づくり
を支援するための費用です
(P.6～7参照)

財政調整事業拠出金 1.4%
245百万円
予備費 1.4%
245百万円
その他支出 0.3%
47百万円
事務費 1.3%
221百万円



納付金
7,543百万円
高齢者医療制度へ拠出
するための費用です

保険給付費
8,229百万円
皆さまとご家族の
医療費と給付金です



介護勘定 予算総額 2,033百万円

健康保険組合では市区町村に代わり40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。2020年度からは全面総報酬制が導入され、給与額に応じた負担が求められます。これによりコマツ健保は負担額が増加するので1.45%から1.7%へ料率を変更いたします。

収入

介護保険収入 1,999百万円

支出

介護納付金 2,022百万円

準備金繰入・雑収入等 34百万円

還付金・予備費 11百万円

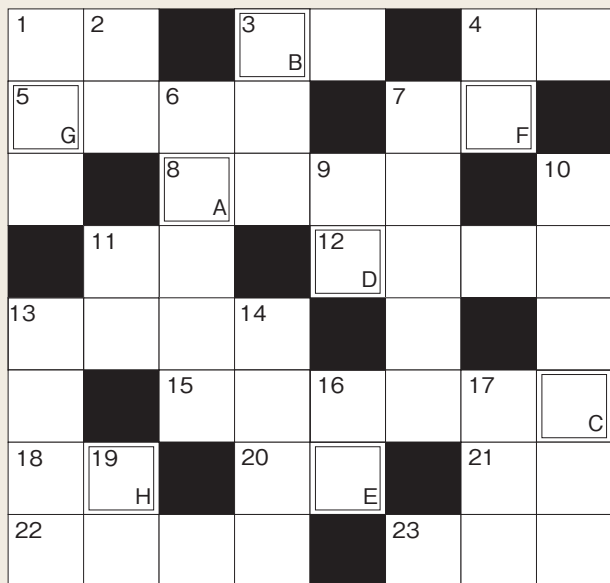
任意継続のみなさまへ

2020年度に適用される保険料の「標準報酬月額の上限」(注)は410,000円となります。任意継続者の保険料はすべて本人負担です。

(注)保険料は標準報酬月額に料率をかけて算出されますが、任意継続被保険者の方の標準報酬月額には「退職時の標準報酬月額」または「当健保組合の平均標準報酬月額」(毎年見直します)のいずれか低い方が適用されます。

Wellness プレゼントクイズ

正解者の中から抽選で**30名**の方に
ステキな賞品をプレゼント!



答え

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A～Hの8文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



タテのカギ

- 大島名物、油も採る花
- 町内…じゃなく腸内に、善玉悪玉
- 「浅い」と夢をよく見る?
- チョコしか出せないブヒッ!
- この売場から一等出ました
- 竹串より短い。たこ焼きは二本で食す?
- 大人なのに「サビ抜き」ですか
- 書類をスパイラルカット!
- 栗はイガの中、豆はこの中
- 歴史や地理は〇〇〇〇科
- 結婚式のスピーチを日本語でいうと
- 沈んだら役に立たない釣り道具
- 進んで行く前方。〇〇〇をはばまれる
- ぼしたろう、つや姫に、ひとめぼれ



ヨコのカギ

- 春は「おぼろ」
- 酔って千鳥足～マタタビで
- ワラサさん出世してコレに
- 鶏の意味がある、ボクシングの階級
- 建物の壁を這い上がる植物
- 超人的。かつて流行った〇〇〇〇美容師
- スープ用は、ちよい深め
- 「むらさき」ともいう調味料
- 融通がきかない、〇〇〇〇定規な考え
- グレイシー、ブラジリアンといえば
- 明日は未来。昨日は?
- アスパラやフキは、この部分を食べる
- 酔っぱらって「まく」のは
- イメチェンのイメ
- ムニエルとの違いは、粉なし



人体に有害な点は紙巻きたばこと同じ

プレゼント賞品

緊急防災17点セット

30名様に
プレゼント



いざというときの必需品!

備えあれば憂いなし、防災用品の備えは万全ですか。

送り先

〒107-8414
東京都港区赤坂2-3-6 小松製作所健康保険組合
「プレゼントクイズ係」

mail JP00MB_kenpo_hokenjigyo@global.komatsu

FAX 03-3584-6369

締切

2020年
7月31日(金)

応募方法

プレゼントをご希望の方は、下記の内容を明記のうえ、メール・郵送・FAX・社内便でご応募ください。

- クイズの答え
- アンケートの答え(①～③)
- 会社名
- 氏名(被保険者本人)
- 保険証記号・番号
- 現住所・電話番号

アンケート

- ①今号の中で一番興味をもった記事は?
- ②今後、記事にして欲しいと思う内容は?
- ③自身の健康のために工夫していること、継続している生活習慣、休日に健康のために実行していることなどを自由にお書きください。

▶例「わたしの健康法」
「ドック受診体験記」
「体を動かすならコレがオススメ!」

など

健康を意識した内容でしたら
なんでもOKです。

伊豆 城ヶ崎荘

風光明媚な伊豆、城ヶ崎海岸近くに位置する城ヶ崎荘。
伊豆観光の拠点としてぜひご利用ください。



所在地 〒413-0231 静岡県伊東市富戸916-1

ご予約・お問い合わせ

城ヶ崎荘

検索

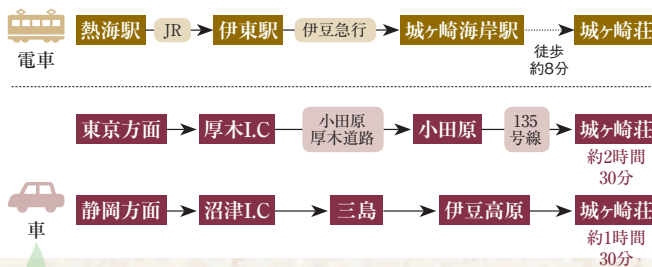
空室状況は変動いたしますのでお気軽に
お問い合わせください。

TEL 03-5561-4743 FAX 03-3583-7772

✉ JP00MB_jsc_uketsuke@global.komatsu



アクセス



城ヶ崎荘
だより



伊豆高原 大室山

山頂へは爽快な空中散歩が楽しめるリフトで向かいます。およそ1kmの噴火口を散策するお鉢めぐりでは富士山、伊豆七島、相模灘などの素晴らしい眺望が楽しめます。晴れた日には富士山を背景に記念撮影できるスポットは人気!

ダイヤモンドソサエティのネットワーク施設もご利用いただけます



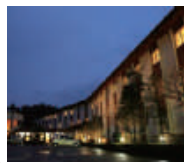
ダイヤモンドソサエティは、全国に10ヶ所の施設を持つ会員制リゾートホテル。会員制ならではの落ち着いた雰囲気と温かなおもてなしをリーズナブルな価格でご利用いただけます。利用方法も直接施設へご予約いただいたり、オンラインからの利用も可能! ご家族・ご友人と是非ご利用下さいませ。



ダイヤモンド
下呂温泉ソサエティ
岐阜県下呂市少ヶ野 3-20
TEL. 0576-25-5781



ダイヤモンド
片山津温泉ソサエティ
石川県加賀市片山津 4-5
TEL. 0761-74-3321



ダイヤモンド
あずみ野温泉ホテル
長野県安曇野市穂高 7226-5
TEL. 0263-83-2231



ダイヤモンド
八ヶ岳美術館ソサエティ
山梨県北杜市大泉町 5771-64
TEL. 0551-38-4891



ダイヤモンド
鎌倉別邸ソサエティ
神奈川県鎌倉市比谷 3丁目 12-25
TEL. 0467-25-6680



ダイヤモンド
有馬温泉ソサエティ・本館
神戸市北区有馬町 423 番地
TEL. 078-904-2235



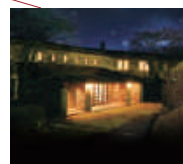
ダイヤモンド
有馬温泉ソサエティ・新館
神戸市北区有馬町 416
TEL. 078-903-4000



ダイヤモンド
京都ソサエティ
京都市中京区中區通竹屋町上ル末丸町 541
TEL. 075-256-3247



ダイヤモンド滋賀ホテル
ダイヤモンド滋賀リゾートクラブ
ダイヤモンド下都賀・スノーパーク施設
滋賀県甲賀市土山町黒川 1711
TEL. 0748-68-0211



ダイヤモンド
箱根ソサエティ
神奈川県足柄下郡箱根町元箱根 159-446
TEL. 0460-84-7455

ご予約方法

Step1

会員名と会員番号等をご準備ください。

【会員名】
小松製作所健康保険組合
【会員番号】
103-09286
【オンライン会員番号】
103-09286-03
【パスワード】
309901

Step2

電話予約
ホテル・ゴルフ場の担当者と相談しながらご予約いただけます。

オンライン予約

右記二次元コードよりコマツ専用サイトにアクセスしていただきますと、ログイン・パスワードの入力なくご予約できます。



Step3

利用当日、ホテルフロントにて健康保険証をご提示ください。