ウラベ健保だより

第63号　2016ー秋　見つめよう、心と体の健康バランス

「八幡平の紅葉」（岩手県）

ウラベ健康保険組合

健康者表彰

平成27年４月～平成28年３月

ウラベ健康保険組合では、１年間健康で医療給付を受けなかった方に健康者表彰として記念品を贈っています。評価対象の期間は昨年４月から今年の３月までの１年間です。平成27年度は２４５人の方が表彰されました。健康者表彰を受けられた各社の人数の内訳は次のとおりです。

トヨタカローラ広島株式会社	93名
株式会社トヨタレンタリース広島	21名
ネッツトヨタ中国株式会社	30名
ウラベ株式会社	9名
ネッツトヨタ北九州株式会社	70名
エルクホームズ株式会社	22名

ホームページを開設します

平成28年10月25日からウラベ健康保険組合のホームページを開設することになりました。

アドレスとパスワードは次のとおりです。なお、パスワードは健康保険被保険者証に記載の保険者番号です。

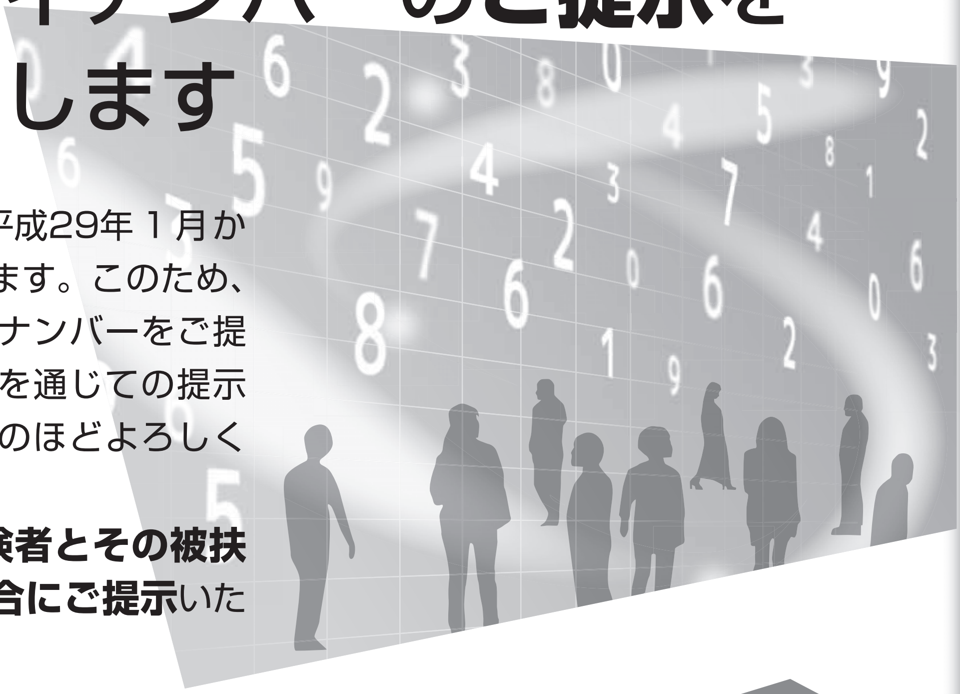
ホームページアドレス　http://urabe-kenpo.or.jp

パスワード　06340582　（半角入力）

・パソコンおよびスマートフォンに対応しています。
・健康保険の保険給付や保健事業、各種手続きについて、知りたい時にすぐに調べることができます。
・申請書などをホームページから印刷することができます。

被保険者とご家族の皆様に、健保組合のホームページをご活用いただきますようお願い申し上げます。

皆さまのマイナンバーの**ご提示**をお願いいたします



健康保険の事務では平成29年１月からマイナンバーを使用します。このため、加入者の皆さまにはマイナンバーをご提示いただきます。事業所を通じての提示となりますので、ご協力のほどよろしくお願いします。

なお、**任意継続被保険者とその被扶養者の方は直接健保組合にご提示**いただきます。

●事業所に勤務している方とその被扶養者（家族）の方

事業所（会社）を通じてご提出いただきます。健保組合に直接マイナンバーをご提出いただくことはございません。

●任意継続被保険者とその被扶養者（家族）の方

健保組合に直接マイナンバーをご提出いただきます。
提出方法等につきましては、後日、別途お知らせします。

被扶養者（ご家族）の分も事業所経由で提出します

被扶養者のマイナンバーについても被保険者が本人のマイナンバーであることを確認し、事業所（会社）経由で健保組合に提出します。

健保組合で利用されるまでのスケジュール

平成28年10月

事業所（会社）経由で健保組合に個人番号を提示

※任意継続被保険者の方は健保組合に直接提示いただきます。

→

平成29年１月

健康保険の事務で使用開始

- 各種申請書への個人番号記入欄が設置
- マイナポータルの運用が開始され、WEBサイトから自分の個人番号の利用状況が確認可能に

→

平成29年７月

行政機関等の情報連携を開始

- 健保組合から直接関係機関に所得情報、住民票情報を確認可能に

規約を改定しマイナンバーに対応しました

マイナンバーは法律で「特定個人情報」に定められ、厳重に取り扱うことが定められています。当健保組合でもマイナンバーを利用するにあたって規約の改定を行い、特定個人情報の取り扱いに対応しました。

●制度の詳細については内閣官房のWEBサイトをご覧ください。 マイナンバー社会保障・税番号制度 検索

分杭峠【長野県・伊那市】

森閑たる「気」の源泉にて瞑目し、浄化を願う

高遠城址公園では毎年紅葉の時期に合わせて「もみじ祭り」が開催される。菊花展や高遠太鼓などの郷土芸能が披露されるほか、高遠そばの「新そばまつり」も名物となっている。

信州の寒暖差の大きい気候が、果物や野菜のおいしさを育む。羽広温泉にある農業公園「みはらしファーム」では、りんご狩りをはじめ、1年を通じてさまざまな収穫体験が楽しめる。

美和湖畔にある溝口露頭断層は、日本列島の西半分を縦断する日本最大級の断層である中央構造線を至近で見ることができる。

春は「天下第一の桜」と称され桜色に染まる高遠城址公園が、秋には見事な紅葉に彩られる。およそ250本ものカエデが美しく色づき、しっとりとした風情の中を楽しむ歴史散歩も格別だ。

標高1424m。「杭が分ける峠」という名のとおり、分杭峠は長野県伊那市の長谷と大鹿村との境に位置する、南アルプスの西側を走る伊那山地の峠の一つである。

ひっそりしていたこの峠が、多くの人に注目されるようになったのは、日本最大にして最長の断層地帯「中央構造線」の真上にあることによる。九州から関東地方へと続く、全長1000㎞にも及ぶ巨大断層がぶつかり合い、生まれる大きなエネルギー。その壮大な「気」を凝縮する「ゼロ磁場」が分杭峠にあると言われるようになり、いつしか全国から癒やしや浄化を求めてさまざまな人が訪れるようになった。ゼロ磁場は、断層により大地の力が拮抗することで磁界の方向が向き合い、ゼロとなる稀有な地を指すとされる。

峠の頂上から谷の方へ狭い山道を下りたところに、気の源泉ともいうべき「気場」がある。そこにあるのは、澄みきった空気とうっそうと生い茂る森の木々、鳥のさえずりや陽光のゆらめき、眼下の崖から吹き抜ける清らかな風…。安らぎを感じる自然だ。

人々はベンチに腰掛け、無言のまま目を閉じ、誰もが大いなる「気」を感じ取ろうと、静かに五感を研ぎ澄ませる。やがて静寂とした自然に包まれ、心を空にして瞑想していると、いつしか内なる力で癒やされるのを感じるという。

ゼロ磁場と呼ばれる分杭峠とは、そんな祈りにも似た自浄の場でもあるのかもしれない。

緑あふれる3万坪の敷地にある「かんてんぱぱガーデン」は、寒天メーカー・伊那食品工業㈱の工場公園。ショップやレストラン、ミュージアムなどに加え、体年齢や運動能力を気軽にチェックできる「健康パビリオン」が併設されている。

秋葉街道の峠の一つである分杭峠。高遠藩が南方の天領との境界に杭を建て目印にしたといわれ、峠には「従是北高遠領」の石碑がある。

 photo/yuichi itabashi

10月から パート・アルバイトの方の健康保険の加入対象が広がります

平成28年10月から、健康保険や年金などの社会保険の加入対象となる人の基準が変わり、パート・アルバイトなどで週20時間以上働く方にも広がります。被扶養者である家族が新しく職場の健康保険に加入する場合は、当健保組合に被扶養者を外す手続きが必要です。

下記のチャートを参考に、被扶養者の方が対象となるかを確認し、対象となる場合には忘れずに手続きをお願いします。

対象者確認チャート　被扶養者の方は以下の条件に当てはまりますか？

Q1　いずれか１つでも該当しますか？

- □ 現在、学生だ（夜間、定時制の方は除く）。
- □ 雇用期間が１年未満の予定だ（更新の可能性がある場合を除く）。
- □ 勤め先の会社の従業員数（正社員など）は、500人以下だ。

※正社員など、すでに社会保険の対象となっている従業員の人数です。

→ はい：●対象となる方ではありません。／ いいえ：Q2へ

Q2　１週間の労働時間は20時間未満ですか？

※残業時間を除いた決まって働く時間で考えます。また、すでに雇用保険に加入している場合は「いいえ」に進みます。

→ はい：●対象となる方ではありません。／ いいえ：Q3へ

Q3　１か月の賃金は88,000円未満ですか？

※残業代、賞与、通勤手当などを除いて毎月支給される額で考えます。

→ はい：●対象となる方ではありません。／ いいえ：●新しくパート・アルバイト先の健康保険に加入します。

●対象となる方ではありません。
これまで通り、被扶養者として当健保組合に加入できます。

●新しくパート・アルバイト先の健康保険に加入します。
当健保組合に手続きが必要です。

■対象となる方は手続きを忘れずに！

新しくパート・アルバイト先の健康保険に加入する場合は、被保険者の方の事業所を通じて、当健保組合に「被扶養者（異動）届」を提出します。また、新しい保険証が加入先の健康保険から発行されますので、事業所を経由して現在使用している対象者の方の当健保組合の保険証を返却してください。

重要！

がん検診の精密検査は**必ず受診**してください

がん検診で大切なのは「要精密検査」の結果が出たとき。
精密検査は必ず受けましょう。

がん検診では2段階の検査でがんの早期発見を行います。まずは、「スクリーニング」でがんの疑いのある人を振り分け、次に「再検査」を行って本当にがんがあるかを詳しく調べます。

スクリーニングで精密検査が必要と判定されたということは、「何か異常（病気）があるかも」と判断されたということです。がんを発見したわけではなく、異常の原因を精密検査で調べる必要があります。精密検査の結果、異常のない場合もありますし、がん以外の何らかの病気を発見できる可能性もあります。精密検査でがんが発見されるのは、受けた人の数%（それでも一般の人ががんを発見する可能性の10倍以上！）とされています。

がん検診で精密検査が必要と判定されたのに「健康だから」と精密検査を受けないと、見つかるはずのがんや病気を放置してしまうことになりかねません。「がんだと分かるのが怖い…」という理由でがん検診を受けない人もいらっしゃるようですが、がん検診で要精密検査と判定されたときは、必ず再検査を受けましょう。

症状がある人は
すぐに医療機関へ！

がん検診は、自覚症状のない健康な人が受ける検査の仕組みです。何らかの症状がある人は、がん検診の結果などに関係なく、すぐに医療機関を受診して体の状態に応じた適切な検査や治療を受けてください。

がん検診の流れ

スクリーニング

自覚症状のない健康な人に行います。手間がかからず簡単で体への負担の少ない検査で、がんの疑いのある人を見極めます。

要精密検査

精密検査

より詳しく検査を行って異常の原因を探ります。内視鏡など体への負担がある検査を行う場合もあります。

がんの発見・早期治療

要精密検査となった人の中で1.3～3.8%の人から、がんが発見されます。症状のない早期の段階で発見し治療を開始できるので、治癒の可能性が高まります。

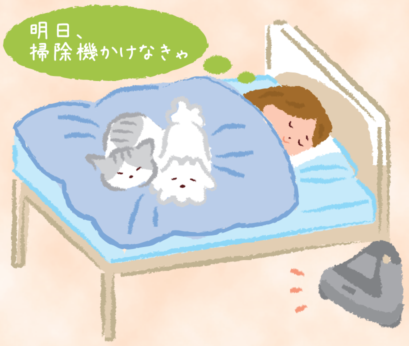
異常なし・別の病気の発見

精密検査で異常なしと判定される人も多くいます。がんではない良性の病気だったり、何らかの別の病気が発見されることもあります。

健康グッズ Market

きれいな布団でぐっすり睡眠

布団は毎日肌に触れるものですが、なかなか交換できず、小まめに干したり洗ったりするのも大変ですよね。そんなとき布団専用の掃除機を活用すれば、目に見えないハウスダスト等もきれいにすることができますよ。



収納台付で
清潔・コンパクトに収納！

レイコップ RS2
▶ raycop
価格：37,000円（税別）
☎0120-3636-12
（お客様サポートセンター）
http://www.raycop.co.jp/product/rs2/

業界初の紙パック式でお手入れ簡単

ハウスダスト発見センサーで見えないサイズのハウスダストまで検知し、ゴミの取り残しを防ぎます。布団を押さえるスムースプレスや往復しやすいスムースエッジによって、布団掃除の負荷を軽減。紙パック式でゴミ捨て時の舞い上がりを抑えます。

布団の種類に合わせてモードを選択

敷き布団、掛け布団、羽毛布団の3つのモードで、寝具に合わせた最適な設定を選択できます。UV除菌+たたき+吸引で、ダニの死骸やフンなどのハウスダストを効率的に除去。アラームでお知らせするセンサーを搭載しており、標準フィルターの洗浄時期をお知らせします。

ランプで
ゴミの有無を
お知らせ!

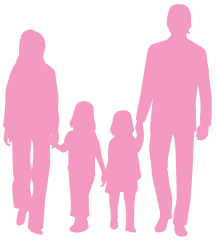
MC-DF500G
▶ Panasonic
価格：オープン価格
☎0120-878-365
（お客様ご相談センター）
http://panasonic.jp/soji/futon/mc_df500g/

付属ツールが充実！
車内などにも活用

変わらない吸引力でハウスダストを取り除く

硬いナイロンブラシがベッドや布団の繊維に入り込んだハウスダストをかき取り、専用のデジタルモーターと2層に配置された15個のサイクロンによる、パワフルな吸引力でゴミを捕らえます。密閉性の高い精密な製品設計により、排出する空気もきれいな状態で送り出します。

DysonV6 Mattress+
▶ Dyson
価格：44,800円（税別） ☎0120-295-731（お客様相談室）
http://www.dyson.co.jp/dyson-vacuums/handheld/dyson-v6/mattress-plus.aspx



からだ年齢カルテ

睡眠力の老化

に快眠の工夫で対処しよう

監修／睡眠総合ケアクリニック代々木　院長　日本睡眠学会認定医　中村真樹

年齢を重ねるほど質の良い睡眠を取るのが難しくなります。
睡眠力の老化に対抗するために、快眠の工夫を始めましょう。

年齢を重ねるほど
快眠のための工夫が必要です！

睡眠力の老化を概日リズムで補う

若い頃と比べて睡眠時間が短くなったと感じませんか。深く眠ることのできる「睡眠力」は脳の老化により少しずつ衰えるため、睡眠時間は年齢を重ねるにつれて短くなります。特に中高年以降になると深い睡眠が減り、「夜中や早朝に目が覚めてしまう」という悩みを抱える人が増えてしまいます。

そこで重要となるのが眠りのコントロールを行っている「概日リズム（体内時計）」です。健康であれば概日リズムの働きで、毎日一定の時間ごとに自然に眠気を感じるようになっています。

睡眠力が老化しても良質な睡眠を確保できるようにするには、概日リズムを意識した生活を心掛けることで、睡眠力の衰えを補ってあげることが大切となります。

睡眠時間は個人差がある 眠気で困らないなら大丈夫

それではどのくらいの睡眠時間を確保したらよいのでしょうか。「毎日7時間程度の睡眠で最も死亡率が低くなった」というアメリカでの調査結果がありますが、必要な睡眠時間はその人の年齢や活動の状況などで異なるため、一概に「○時間」と決めることはできません。睡眠は個人差が大きなものなのです。

一つの目安となるのが「すっきりと目覚められて日中に元気に活動できること」です。多少睡眠時間が短くても眠気で困らず快適であれば、大きな問題はないと言えるでしょう。むしろ、「○時間は眠らなくちゃ！」と睡眠時間の長さだけにこだわって、眠くもないのに無理に布団に入っていると、かえって睡眠の質を悪くしてしまいます。

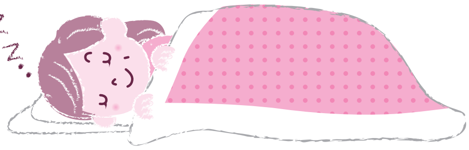
自然に眠くなるように概日リズムを調整し、眠くなってから布団に入り、起床時にすっきり目覚められる環境にすることが快眠のためには重要です。

良質な睡眠で脳と体を元気に

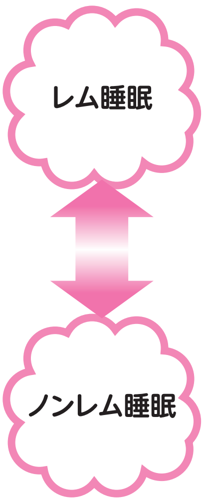
睡眠時間に個人差があるといっても、あまりに短い睡眠時間は糖尿病をはじめとする生活習慣病のリスクを高め、気がつかないうちに脳の機能低下を引き起こします。働き盛りの年代の人は忙しさからつい睡眠時間を削ってしまいがち。しかし、睡眠不足のままではかえって健康に害を与え、自分の能力を発揮できず経済的にも非効率ということにもなりかねません。

睡眠には脳や体のメンテナンスをし、病気を未然に防ぐ大切な役割があります。脳と体を元気にするためにも、良質な睡眠を取れるように工夫していきましょう。

年齢を重ねるほど短くなる睡眠時間

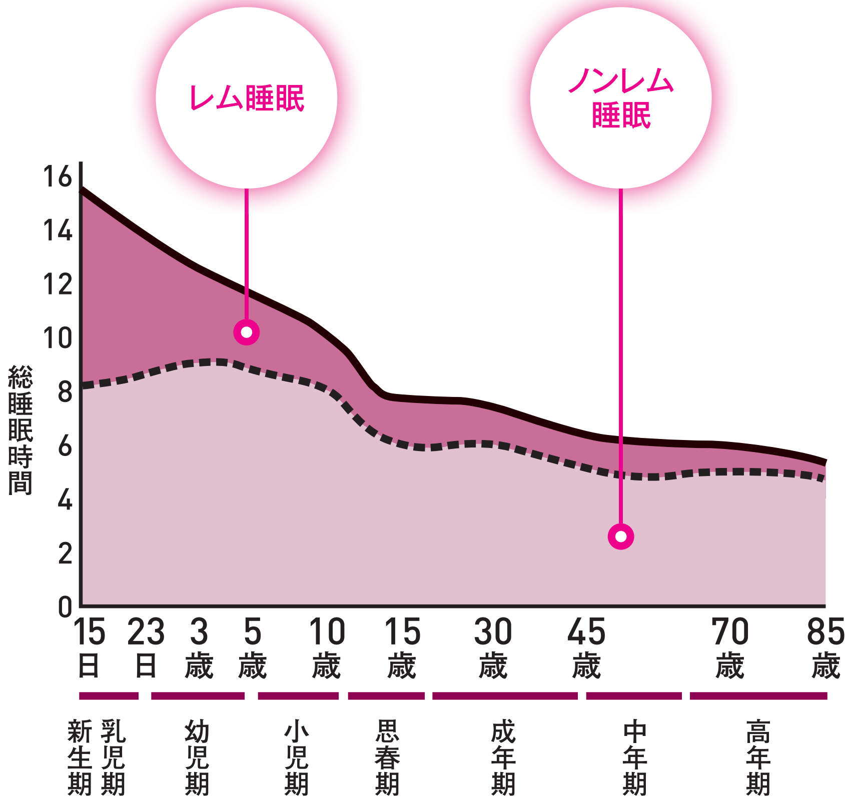


睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があり、性質の違う２つの睡眠を1晩に３～６回程度交互に繰り返しています。１日の睡眠時間は赤ちゃんが一番長く、年齢を重ねるにつれて短くなっていきます。睡眠を維持する脳の機能の老化から、中高年以降は朝早い時間や夜中に目が覚めて熟睡できないと感じることも増えます。



レム睡眠：体は深く眠っているが脳は目覚めている浅い眠り。閉じたまぶたの下で眼球が急速に動く。夢を見ていることが多い。

ノンレム睡眠：眠ってすぐに現れ、脳の疲労回復や成長ホルモンの分泌が行われる深い眠り。眠りの深さによってさらに3段階に分けられ、特に深い睡眠は脳の休息のために重要。



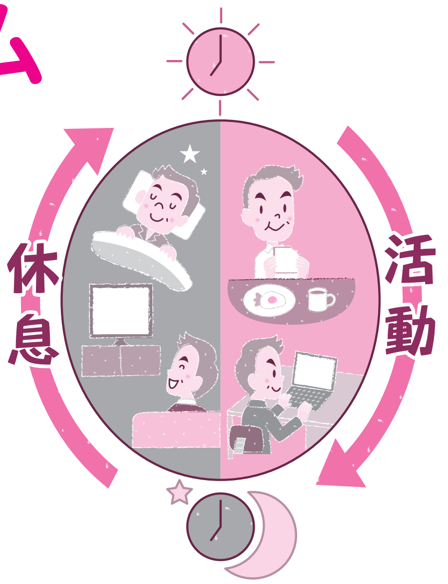
睡眠をコントロールする

概日リズム

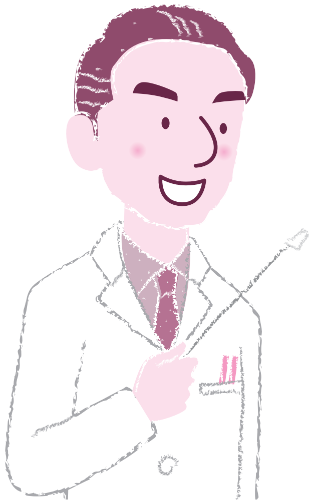
　動物や植物、細菌などほとんどの生物には、毎日だいたい決まった時刻に覚醒・休息する体のリズムを維持する仕組みが備わっています。これが「概日リズム」です。人間の場合、概日リズムの周期はおよそ25時間。実際の1日の時間とはズレているため、何もしないと眠るタイミングが毎日少しずつ遅れてしまいます。

　そこで人間の体は太陽の光で毎日概日リズムを調整しています。朝日を浴びて概日リズムをリセットし、休息から活動モードへ。そこから12時間ほど活動して日没を迎え、残りの時間を静かに過ごして自然に睡眠に入るというプログラムを持っているのです。

　快眠のためには、この概日リズムを活用しない手はありません。脳と体を目覚めさせたいときは太陽の光を浴びてしっかり覚醒し、逆に寝る時間が近付いたら強い光は控えましょう。昼と夜の活動にメリハリをつけて規則正しく過ごすことで、概日リズムを整えることができます。



7つの工夫で質の良い睡眠を確保しよう



目が覚めたら太陽光を浴びる

太陽光を浴びることで概日リズムがリセットされ、自然に夜の眠気につながります。

寝る2時間前に軽く運動

ウォーキングなどの軽い運動で快眠に。ただし就寝の２～３時間前に済ますこと。

就寝前の刺激物はNG

カフェインの含まれるコーヒーやお茶、タバコ、辛い食べ物は寝る前は避けましょう。

入浴はぬるめでゆっくり

快眠のためには39℃程度のぬるめの入浴がお勧め。寝る１～２時間前までにゆっくりと。

テレビやスマホは寝る1時間前まで

強い光は寝付きを悪くします。テレビやスマホ、パソコンなどは寝る前は控えてください。

ダラダラ布団に入らない

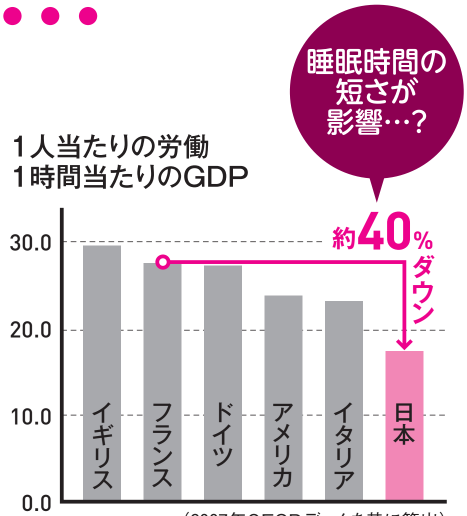
睡眠時間にこだわり過ぎず、眠気を感じてから布団に入る方が眠りの質が良くなります。

睡眠時間を記録する

スマホアプリなどを活用して睡眠時間を記録し、快眠の工夫につなげましょう。

睡眠総合ケアクリニック
代々木　院長
日本睡眠学会認定医
日本精神神経学会専門医
中村真樹

極端に短い睡眠時間が生産性の低さの原因かも…



（2007年OECDデータを基に算出）

国際的に短い睡眠時間 睡眠不足で作業能率低下

日本人の睡眠時間は先進国の中でも極端に短く、例えばフランス人と比べると平均で1時間ほど短いとされています。働いている人の場合、日本では毎日5〜6時間しか眠らない人が最も多く、十分な睡眠時間が確保できているとは言えません。

睡眠不足は脳の活動を抑制し、作業能率を低下させます。しかも、睡眠不足が続くと体がそれに慣れてしまい、眠気を感じにくくなります。眠気を自覚できなくても、気が付かないうちに脳は悲鳴を上げているかもしれないのです。

日本人は欧米諸国に比べ労働生産性・効率の低さが指摘されていますが、睡眠不足による作業能率の低下も原因の一つなのかもしれません。

睡眠不足で高まる生活習慣病のリスク

睡眠不足による害は健康面でもとても大きく、さまざまな生活習慣病の発症リスクが高まります。例えば糖尿病では、睡眠時間が5時間未満では、7〜8時間に比べて2・5倍も発症リスクが高くなります。突然の死を招く心臓の病気も、睡眠時間が短くなることでリスクが3倍近くになる場合があります。

健康面を考えれば、無理に短時間睡眠を続けるのがいかに危険か分かるのではないでしょうか。個人差はありますが、多くの人は最低でも6時間、できれば7時間ほどは睡眠時間を確保したいところです。

寝酒に頼るのは危険 つらいときは医療機関へ

日本人は眠れないとき、寝酒に頼る人が多いとされています。しかし、これは間違い。お酒は睡眠の質を悪くするだけでなく、依存症などの害も小さいものではありません。睡眠薬には抵抗のある人が多いのですが、寝酒の方が危険なのです。

つらいときには寝酒や市販の睡眠導入剤に頼らずに、医療機関を受診しましょう。病気の予兆として睡眠障害が現れることもあり、早期治療のためにも医師の診断が大切となります。治療が長引いたり、投薬量が増える場合は特殊な睡眠障害も考えられるため、睡眠専門医を紹介してもらいましょう。

特殊な睡眠障害の例

睡眠時無呼吸症候群
睡眠中に舌が喉の奥に落ち込んで気道をふさぐなど、睡眠中に呼吸が止まってしまう。激しいいびきが特徴。

むずむず脚症候群
我慢できない不快感で脚を動かさずにはいられず、眠ることができなくなる睡眠障害。男性より女性に多い。

レム睡眠行動障害
睡眠中に突然大声を出したり、手足を激しく動かして暴れる。夢の中の行動で体が動いてしまう。

小ワザでキレイ！

美姿勢メソッド

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

猫背を気にしている人は無理やり体を起こそうとするあまり、腰や股関節に負担をかけてしまいがちです。優しく胸部をさすりながら、自然に少しずつ背中を伸ばしていきましょう。

背中を伸ばして 立ち姿美人

20〜30回 くらいが目安

こんな人は 要注意

もともと猫背の人はもちろん、長時間スマホを使っている人も要注意。いつの間にか首が前に出て、背中が丸くなってしまいます。

これで改善！

❶左手をみぞおちの辺りに当てます。
❷右手はそのすぐ上の胸の辺りに当てます。
❸右手を喉の辺りまでさすり上げます。さすりながら少しずつ体を起こす意識をしましょう。

Point

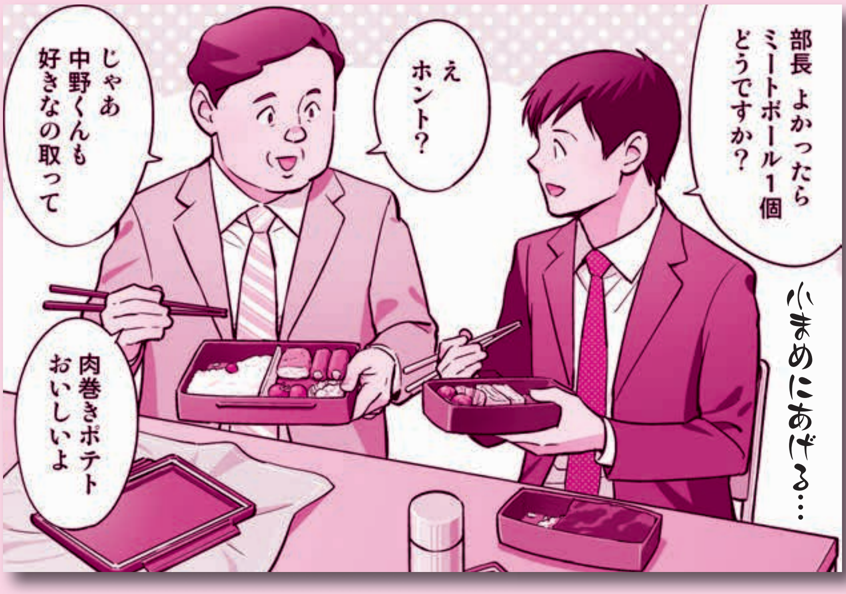
左手を置いているみぞおちの辺りは動かさないようにして、胸だけを上げていこうとする意識が大切です。胸を引き上げようとするあまり、体が反ってしまうのは間違いです。

毎日、猫背に気付いたときに行う習慣をつけて、良い姿勢に戻すようにしましょう。

職場の人間関係を良くするには？

相談

職場の雰囲気がなんだかギスギスしていてうんざりしています。ちょっとでも雰囲気を良くする方法ってありませんかねぇ…。



回答

どんな職場でも人間関係の悩みってありますよね。さて、それでは人間関係を良くするのってどうしたらよいのでしょう。

アメリカのハーバード大学の心理学者、ナーグラー博士によると「人間関係においては、『小さなこと』こそが重要」なのだそうです。

例えば、あなたが恋人と大げんかをしたと考えてみてください。二人はその1回のけんかで別れてしまうでしょうか。「謝って仲直りをしよう」という人もいるかもしれません。そういう人は、普段の積み重ねで相手がとても大切な存在になっているのでしょう。逆に「別れてやる！」という人では、相手のことがすでに好きではなくなっており、最後のひと押しがそのけんかだったのかも。そういう経験、あったりしませんか。

つまり、人間関係では「大きな出来事」の前に、無数の「毎日の小さな行動」があるんですね。

これは仕事でも同じです。あなたの部下や同僚が、何か大きなミスをしたとします。しかし、それ一つでその人物の印象が100%変わってしまうわけではないはずです。普段からマジメにやっている人なら、「たまたま…」と考えるでしょうし、逆に普段からダメな人が何か大きな成功をしても、「きっとインチキに違いない」と思ってしまうかもしれません。

「小さな行動の積み重ね」というのは「大きな成功・失敗」より、ずっと人間関係で重要なのです。人間関係を良くするためには、だからこそ、あなたの毎日の小さな行動を大切にしてください。

「すごく高いプレゼントをあげれば、機嫌を直すに違いない」「たまに高いボーナスを出せば、愛社精神が育まれる」。こう思っているなら、間違いです。

大きなことより、小さな行動、小さな価値でもいいので、小まめにあげる方がずっと相手の心は喜ぶのです。たまに少しだけほめる。ちょっとだけ「ありがとう」と言う。小さな親切をしてあげる。内容は何でもいいので、とにかく小さなものを、ちょこちょこっと渡してください。

小さな行動を継続することで少しずつでも関係が良くなれば、やがて職場全体の雰囲気も変わってくるのではないでしょうか。

今回の対策

- 大きなこと、特別なことではなく、日常を大切にしよう
- 小さな行動を継続することで人間関係を良くしよう

ゆうきゆう　精神科医。ゆうメンタルクリニック代表。『マンガで分かる心療内科』『心理学入門—心のしくみがわかると、見方が変わる』ほか著書多数。モットーは「ぞくぞくしなきゃ人生じゃない！」。

『マンガで分かる心療内科』が無料で読める公式HP　http://yucl.net　ゆうメンタルクリニック　検索

矢島新子

ドクターズヘルスケア産業医事務所代表、医学博士

東京医科歯科大学医学部卒業、公衆衛生、メンタルヘルス専門。ロータリー財団奨学生としてパリ大学大学院留学、医療経済学修士。現在まで20社ほどで産業医、メンタルカウンセリングを行っている。

矢島新子のドクターズヘルスケア

お相撲さんのお腹を触ってみた！ダイエットに魔法の近道なし

尋常ではない鍛え方 普通の人なら超肥満

秋は食欲の季節。旬の魚や秋野菜など、いろいろおいしい物に目移りして困ってしまいますね。食べたい物を食べたいだけ食べても何とかなるのは若いうちだけ。それなりのお年になってくると、カロリーや栄養バランスに配慮した食事を取ることがとても大事になってきます。

以前ご縁があって、栃煌山関の後援会のお食事会に参加させていただいたことがあります。惜しくも前日白鵬関に敗れたものの、当日は白星で笑顔いっぱいの素敵な方でした。

お相撲さんといえば、あの大きなお腹。あのお腹の中には一体何が入っているのでしょうか。脂肪？ それとも筋肉？ 外国人の方にもよく、お相撲さんのお腹を触った感触を聞かれます。これについては医師仲間からは、「体脂肪率10％とかでしょ、ほとんど筋肉だから硬いはずだよ」という意見が多数。トクホの宣伝にもありましたし。

そんなわけで栃煌山関に聞いてみました。体脂肪率は20％台なのだそうです。お腹の触り心地も、脂肪たっぷりでした。

一般人の40代男性に当てはめると、体脂肪率20％というのは、標準の範囲内だといわれています。そういう意味でお相撲さんは、脂肪の下の筋肉の鍛え方が尋常ではないのでしょう。普通の方がお相撲さんと同じように食べて、同じ見た目のお腹になったら、体脂肪率20％どころではない超肥満になってしまいます。

炭水化物を制限し過ぎると脳が働かなくなり危険

逆に最近、炭水化物の過激な摂取制限を行うダイエット法がはやっています。炭水化物は体内で容易に分解されて糖になり、脳やその他の内臓を動かす燃料になります。頭を使って疲れたときに甘い物を食べるとすっきりしますよね。だから炭水化物をあまりに厳密に制限し過ぎると、脳が働かなくなり危険です。たとえて言うならば、車のエンジンを動かすにはガソリンが必要であって、オイルだけでは止まってしまいます。

これに加えて、むしろ「小太り」の方が長生きするという疫学研究の結果もあるようです。「小太り」の長期的な健康影響については、実はまだよく分かっていない部分もありますが、少なくとも急激なダイエットよりはずっと健康的です。

ダイエットに魔法の近道はありません。余分なカロリーを取らないことは必要ですが、やり過ぎは禁物。賢くおいしく食べて、健康に過ごしたいものですね。

一皿で栄養満点！

ワンプレートレシピ

ボリュームたっぷりの
一皿メニューに
緑黄色野菜のスープを添えて。
食欲の秋にぴったりの
栄養満点レシピをご紹介します。

かぼちゃとにんじんのポタージュ

CHECK

きのこ

超低エネルギーで食物繊維が豊富。うま味もたっぷりなので、おいしく食べながらダイエットや便秘解消に効果的。

豆腐ハンバーグのロコモコ丼

豆腐やきのこでヘルシー仕立てに

つけ合わせに
一工夫！

かぼちゃとにんじんのポタージュ

カロテンたっぷり！　濃厚な味わい

CHECK
かぼちゃ
栄養価が高く、他の野菜に比べてβ（ベータ）-カロテン（体内でビタミンAに変わる）やビタミンEが特に豊富です。

アレンジ
作り方①の後、2cm 長さに切ったほうれん草 40g を加え、牛乳、塩・こしょうを加えてひと煮立ちさせ、野菜チャウダーにしても。

材料（2人分）

かぼちゃ（種とワタを除いて）……80g
にんじん……50g
玉ねぎ……1/4個
洋風スープの素……1/4個
水……1カップ
牛乳……3/4カップ
塩……小さじ1/6
こしょう……少々
パセリのみじん切り……適宜
（1人分／106kcal　塩分0.8ｇ）
（アレンジの場合：
1人分／110kcal　塩分0.8ｇ）

作り方

1. にんじん、玉ねぎは角切りに、かぼちゃは少し大きめの角切りにする。水と洋風スープの素とともに鍋に入れ、蓋をして加熱する。沸騰したら弱火で10 分ほど煮る。
2. 粗熱を取ってミキサーにかける。鍋に戻し入れ、牛乳、塩、こしょうを加え、ひと煮立ちさせる。
3. 器に盛り、あればパセリのみじん切りをふる。

豆腐ハンバーグのロコモコ丼

材料（2人分）

A
- 合いびき肉……100g
- 塩……小さじ1/6
- こしょう・ナツメグ……各少々

木綿豆腐……1/2丁
長ねぎのみじん切り……1/4本分
オリーブ油……小さじ1
バター……小さじ2
しめじ……1パック

B
- 赤ワイン……大さじ1
- トマトケチャップ……大さじ3
- しょうゆ……小さじ2

ごはん……300g
トマト……1/2個
アボカド……1/4個
ミックスリーフ……30g
（1人分／536kcal　塩分2.2ｇ）

作り方

1. 豆腐はペーパータオルに包んで重石（おもし）をし、15 分ほど置いて水気を切る。ボウルにAを入れて粘りが出るまで混ぜ、豆腐を加え、さらによく混ぜ合わせる。長ねぎを加えて混ぜ、２等分にしてハンバーグ状に形を整え、真ん中を少しくぼませる。
2. フライパンにオリーブ油を熱して①を入れ、中火で１分、弱火で３分、蓋をして焼く。裏返して同様に焼く。
3. ハンバーグを取り出したフライパンにバターを加えて溶かし、石突を除いて小房に分けたしめじを炒（いた）める。Bを加え混ぜ、ひと煮立ちさせる。
4. トマト、アボカドは角切りにする。器にごはんを盛り、ハンバーグをのせて③のソースをかけ、トマト、アボカド、ミックスリーフを混ぜ合わせて添える。

ワンプレートで作るコツ
- ハンバーグはひき肉と豆腐を合わせてヘルシーに。低エネルギーのきのこや野菜を活用して、彩りも栄養バランスもアップさせつつ、おいしくカロリーコントロールを。
- 食事の満足感や栄養価を一層高めるために、スープをプラス。数種類の緑黄色野菜を組み合わせ、色も味わいも濃厚に。

監修・料理制作／岩﨑啓子（管理栄養士・料理研究家）　撮影／鈴木雅也

平成27年度 決算報告

収入決算額　1，215，471，302円
支出決算額　997，406，241円
差引残高　218，065，061円

ウラベ健康保険組合の平成27年度決算が、去る8月10日の組合会で承認されましたのでお知らせします。

事業の概況

平成27年度の当健保組合の決算は、経常収支で1億5，800万円の黒字となりました。

当健保組合の被保険者数は1，829人、被扶養者数は2，395人になりました。また、平均年齢は37歳になりました。

収入では保険料収入が10億7，500万円になりました。繰越金4，000万円などを含めた一般勘定の収入合計は11億4，100万円で、介護勘定の介護保険料6，700万円などを合わせた収入合計は12億1，500万円です。

支出では、保険給付費が4億6，200万円になりました。これは、保険料収入の43％に当たり、組合員1人当たりでは25万円となります。

納付金などの支出は、高齢者に関するものが前期高齢者納付金8，600万円、後期高齢者支援金2億1，700万円で、退職者給付拠出金2，500万円を合わせた合計は3億2，800万円となりました。これは保険料収入の31％に当たります。また、健診などの保健事業費は6，800万円です。

一般勘定の支出合計は、9億3，300万円、介護勘定の介護納付金6，400万円を合わせた支出合計は、9億9，700万円です。

決算残金処分と保有財産

収入決算額から支出決算額を差し引いたのが決算残金です。

平成27年度は2億1，800万円の決算残金になりました。その処分については一般勘定は平成28年度へ9，400万円繰越し、任意積立金へ1億1，400万円積み立てました。また介護勘定は平成28年度へ1，000万円繰り越し、準備金に30万円積み立てました。

その結果、保有財産は6億8，600万円になりました。

健保組合は社会環境の変化に適切に対応し、保健事業の充実も図りながら、健全な事業運営に努めてまいります。

■収入支出決算概要

被保険者数（年間平均）	1,852 人

収入

科　目	総　額（百万円）	1人当たり（千円）
一般保険料	1,075	580
調整保険料※	15	8
繰越金※	40	22
高額医療交付金※	10	5
その他	1	1
一般勘定計	1,141	616
介護保険料	67	36
介護繰越金	7	4
介護勘定計	74	40
収入合計	1,215	656

支出

科　目	総　額（百万円）	1人当たり（千円）
保険給付費	462	249
前期高齢者納付金	86	46
後期高齢者支援金	217	117
退職者給付拠出金	25	13
保健事業費	68	37
事務所費	58	31
財政調整事業拠出金※	15	8
その他	2	1
一般勘定計	933	504
介護納付金	64	35
支出合計	997	538

経常収支	158 百万円	決算残金	218 百万円	保有財産	686 百万円

経常収支は※印を除く

私の健康づくり

ポッコリお腹解消記

ウラベ株式会社　佐藤　健人

私が自分の体の異変に気付いたのは、4月のある晴れた日のことでした。その日、私は家族4人でショッピングセンターへ買い物に出掛けていました。歩いていた私は何気なくショーウィンドウに移ったTシャツ姿の自分の横姿を見てギョッとしました。

「お腹がポッコリ出ているじゃないか！」

その日は初夏のように暑い日でしたが、少し冷や汗が出ました。もともと胃下垂である私は食後にはお腹がポッコリと出ましたが、その時は昼前の空腹時でした。36歳の私と同年代のショッピングセンターにいる男性を見ると、ほとんどの人はその時の私ほどポッコリとしたお腹ではありませんでした。恥ずかしかったので、その後は意識的に腹筋に力を入れ、お腹をなるべく凹ませて一日を過ごしました。家に戻り、夕飯前の空腹時にお腹周りの一番出ているところを測ってみると、82㎝ありました。私は身長176㎝、体重はその時点で63㎏、その数値だけをみると決して太ってはいませんが、どうやらおなかにだけ脂肪が付き、ポッコリお腹になってしまったようです。

振り返ってみると、しばらく前から私は少しずつ食べる量、お酒の量が増えていました。おそらくポッコリお腹の原因は内臓脂肪が付いたことだろうと思います。内臓脂肪は、見た目だけの問題でなく、高血圧、高脂血症、心疾患、通風、胆石、糖尿病など、さまざまな病気のリスクを高めます。それを解消する方法は2つあります。①食事制限で内臓脂肪を減らす。②運動で脂肪を燃焼させる。食いしん坊で怠け者の私はその両方を無理の無い程度で実施することにしました。

食事は妻にお願いをして食べ過ぎないように量を制限してもらい、間食も意識して減らしました。

また、私はこれといって今まで運動する習慣がありませんでした。インターネットでどんな運動がポッコリお腹に効くのかを調べたところ、サイクリング等の有酸素運動を最低でも20分以上続けることが効果的であるとわかりました。実は私、2年前にお小遣いを貯めてスポーツサイクルを購入していました。たまに2～3時間サイクリングを楽しんでいたものの、ほとんどが晴れた日だけの通勤の利用で、片道わずか10分弱程度しか乗っていませんでした。それからの私は通勤時にあえて回り道をして30分程度は乗るようにし、休日は時間が空けばなるべく自転車に乗る、自動車で出掛けていた買い物も出来るだけ自転車で行くようにしました。

安全の為、車の通りが少ない道を選んで走っていると、自然の多い田舎道や住宅街を走ります。そこで見るのは自動車で走っているとなかなか気付かない風景でした。季節の草花や、きれいな夕焼け、趣のある路地裏、丁寧に手入れされた庭先などを見ながら自転車を漕いでいると、心身ともにリフレッシュし、ストレス解消になります。ポッコリお腹の改善の為のサイクリングでしたが、ストレス解消にもなるとはうれしい誤算でした。

そのように過ごすこと3ヶ月、私のお腹周りは82㎝から76㎝へと減り、Tシャツを着た横姿を見てもあのポッコリは消えていました。

これから歳をとるにつれて基礎代謝能力は落ちてしまいますが、この習慣を続けることで、心身ともに健康的な生活を送り、仕事、プライベートの充実を図ろうと思います。

最後に、自転車は乗り方次第では人命にかかわる事故になります。交通ルールを守って、安全運転を心がけましょう。

原稿募集中

「私の健康づくり」

ウラベ健康保険組合では、自分自身の健康管理のために、健康づくりに励んでいる皆さまの体験記を本誌で紹介しています。

「私の健康づくり」のタイトルに合うものなら、どんなことでも結構です。お気軽に投稿してください。

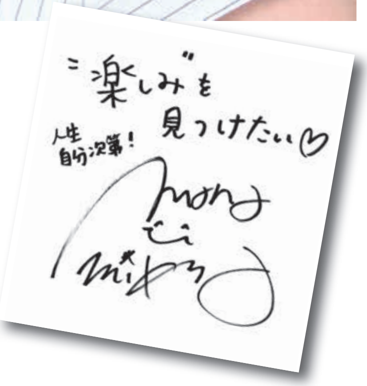
原稿は400字詰め原稿用紙3枚程度、写真など添付。掲載された方には記念品を贈呈します。本誌次号の発行は、4月の予定です。

いつでも ITSUDEMO 健康

photo/manabu nobuhou text/yuzuru kurachi

三倉茉奈さん ［女優］

プラス思考が心と体に元気をくれるんです



食べることと料理をすることが大好きなんです。毎日しっかりと、おいしく食べていて、時間があれば自宅で料理をします。

食事に関してはおいしさが第一で、その次に健康を考えた食べ方を意識しています。例えば、仕事で遅くなったとき「コンビニのおにぎりだけでいいや」とか「疲れたから食べずに寝てしまおう」といった気持ちにはなりません。さらに、これは母の影響ですが、疲れがひどいときは肉を食べておこうとか、かぜをひきそうなときはニンニクとショウガを取っておこうとか、旬の食材を少しでも口にしておくとか、そんな〝体のための食〟という感覚も持っています。そこで野菜が足りていないと思った日は、帰りに野菜を買い込んで何か作ります。

また、料理をするだけで気持ちがリフレッシュされるので、それでおいしく食べられたら、正に一石二鳥です。冷蔵庫の中の少ない食材だけで、工夫を凝らしておいしい料理が出来上がったら、思わずガッツポーズ（笑）。失敗しても「次はこうしてみよう」と、ますますやる気が出てきます。それくらい料理を楽しんでいます。

この仕事を始めて20年、年齢も30を迎えた節目の年ですが、最近は仕事の悩みが減って、物事をプラスに考えられるようになりました。どんな仕事も大変なことや、嫌なことは必ずあるものです。でもその中で自分なりに楽しみとか、目標を見つけて臨んでいます。それで仕事の成果は大きく違ってくるはず。そんなプラス思考が、私にさらなる元気を与えてくれます。

みくら　まな／大阪府出身。
10歳のとき、NHK朝の連続テレビ小説「ふたりっ子」でヒロインを演じて脚光を浴びる。以後、双子の妹である三倉佳奈とともに〝マナカナ〟の愛称で親しまれる。現在はドラマ、舞台、映画などを中心に活躍。2016年秋スタートのNHK朝の連続テレビ小説「べっぴんさん」にも出演。