

Kenpo Dayori

# 健保だより No.144

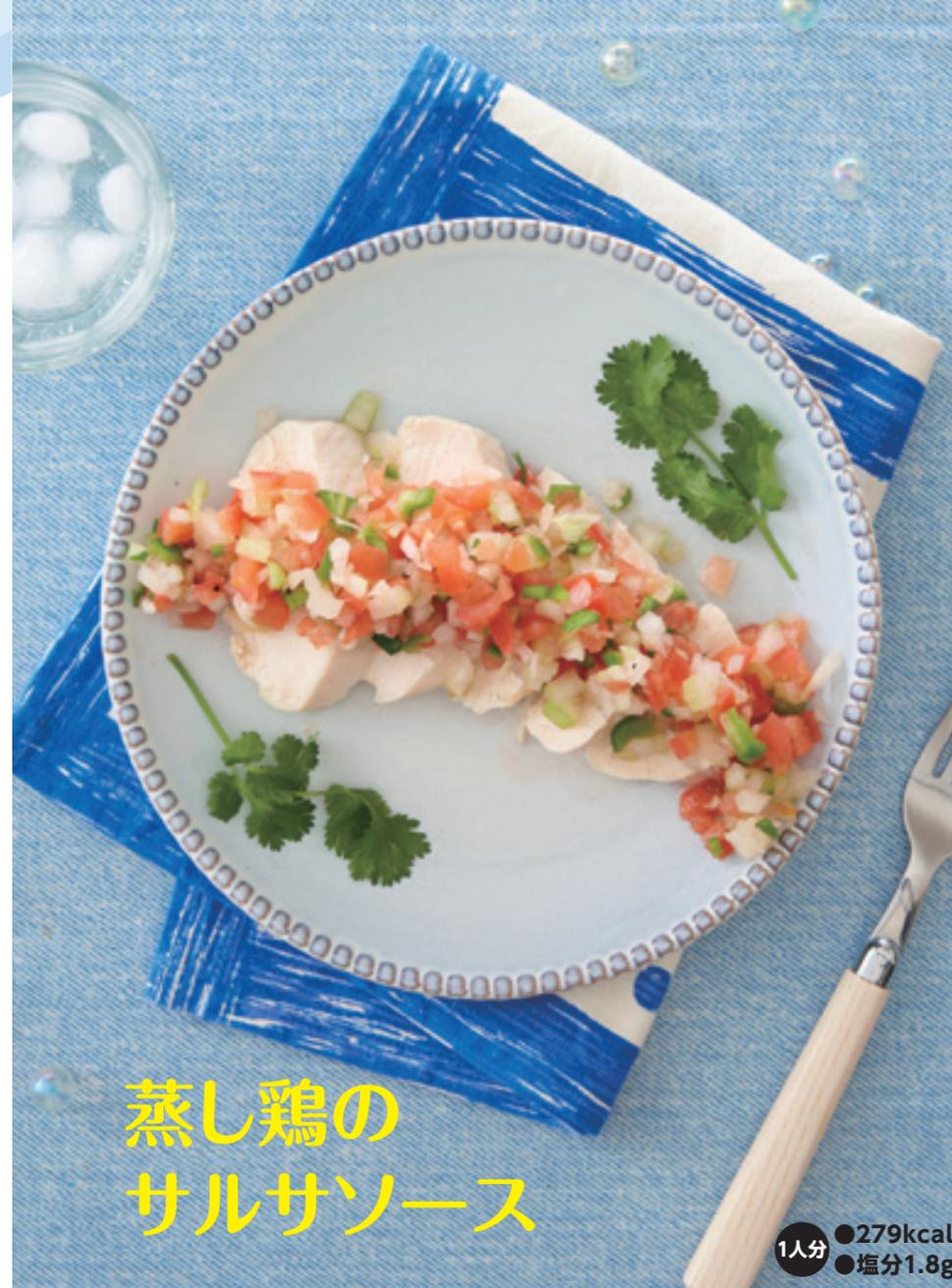
- もくじ
- 令和元年度 決算報告 ..... 2
  - 「Withコロナ」の新しい生活 ..... 4
  - 病気やケガで会社を休むとき ..... 6
  - 接骨院・整骨院にかかる時 ..... 7
  - 健保の直営保養所「あじろ」 ..... 8
  - 油断大敵! 熱中症 ..... 9
  - メンタルケア ココロが軽くなる ..... 10
  - 女性の健康 女性のうつ／子どもの症状 けいれん ..... 11
  - 年代別健康ワンポイント 運動 ..... 12
  - 5秒筋トレ／健康クロスワードパズル ..... 14
  - 特定健診・特定保健指導／健康企業宣言／公告／事業状況報告書 ..... 15
  - ヘルシー&優しいレシピ ..... 16



夏の別府湾 (大分県)

東京トラック事業健康保険組合

<http://tokyotruckkenpo.jp>



## 蒸し鶏のサルサソース

1人分 ●279kcal ●塩分1.8g

蒸し暑い季節にぴったりのフレッシュな一皿  
タンパク質&野菜のビタミンで夏バテ防止にも役立ちます

### 材料(2人分)

- 鶏むね肉(皮なし) ..... 1枚(250g)
- 塩 ..... 適量
- ～サルサソース～
- トマト ..... 1個
- ピーマン ..... 1個
- 玉ねぎ ..... 1/4個
- セロリ ..... 1/4本
- 白ワインビネガー(酢で代用可) ... 大さじ1/2
- 砂糖 ..... 小さじ1/2
- 塩 ..... 小さじ1/2

### 作り方

- 1 鶏むね肉は塩を全体にすり込み **Point1**、耐熱容器にのせてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で3分、裏返してさらに3分加熱して、粗熱をとる。
- 2 トマト、ピーマンはヘタと種を除き **Point2**、5～6mmの角切りにする。玉ねぎ、セロリも5～6mm角に切り、**A**を加えて混ぜ合わせる。
- 3 鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、2のサルサソースをかける。

- \* 蒸し鶏とサルサソースは食べるまで冷蔵庫で冷やしておくとさっぱりいただけます。
- \* 蒸し鶏とサルサソースを別々にしておけば、冷蔵庫で2日程度保存できます。サルサソースをまとめて作っておき、肉や魚のステーキ、豆腐、麺にかけるなどアレンジも楽しめます。
- \* お好みでバクチャーを入れても、美味しくいただけます。

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 ● 料理研究家・栄養士 今別府靖子
- 撮影 ● 今別府絳行

### 白ワインビネガー



白ワインが原料のぶどう酢。お酢の疲労回復・食欲増進効果に加え、ぶどう由来の抗酸化作用(老化防止効果)をあわせ持つのが特徴です。高い殺菌作用があり、食中毒予防にも役立ちます。なお、大手スーパーのお酢コーナー・イタリアン食材コーナーなどで入手可能です。

\* \* \*



材料



**Point1** 塩をすり込むことで、タンパク質の保湿度を高め、しっとり柔らかく仕上がります。

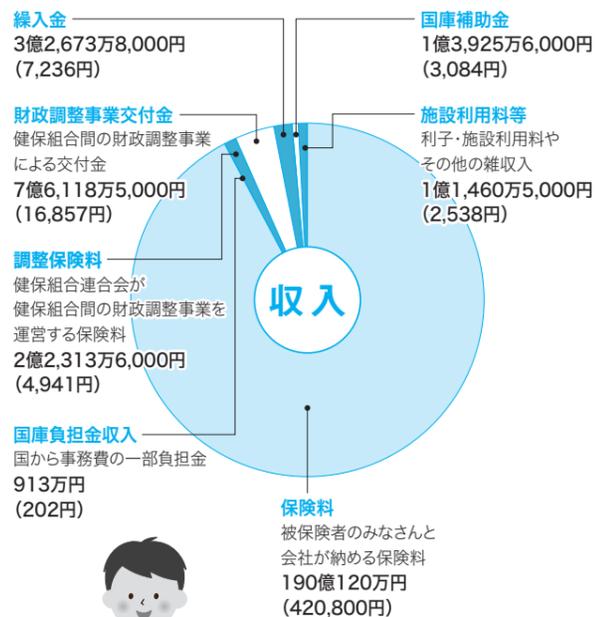


**Point2** トマトの種の部分を取り除いておくと、味が薄まるのを防げます。

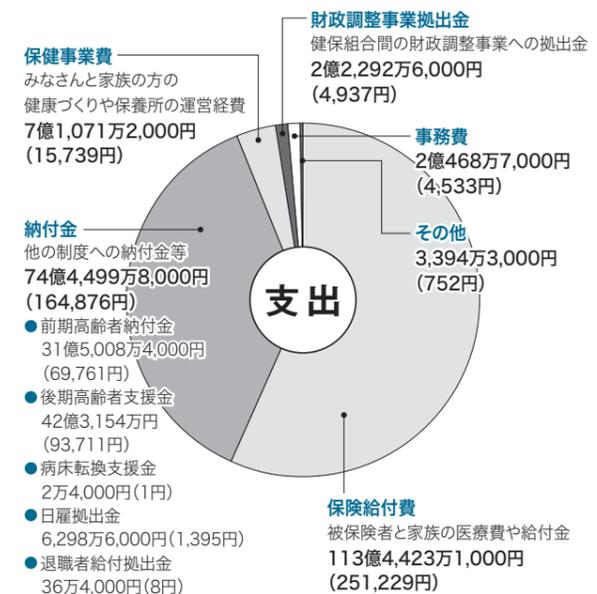
## 令和元年度 収入支出決算内訳

( )被保険者1人当たりの金額

**収入** 合計：205億7,525万円



**支出** 合計：199億6,150万円



## 令和元年度 収入支出決算概要表

### 一般勘定

収入の部 (単位:千円)	
科目	決算額
保険料	19,001,200
国庫負担金	9,130
調整保険料	223,136
財政調整事業交付金	761,185
繰入金	326,738
国庫補助金	139,256
雑収入	114,605
<b>合計</b>	<b>20,575,250</b>
<b>経常収入合計</b>	<b>19,141,145</b>

経常収入とは、合計から調整保険料、財政調整事業交付金、繰入金のうち退職積立繰入以外、国庫補助金のうち特定健診・保健指導補助金以外、雑収入のうち補助金等追加収入を除いて算出した額をいいます。

収支差引額	613,753
経常収支差引額	△ 586,236

支出の部 (単位:千円)	
科目	決算額
保険給付費	11,344,231
法定給付費	11,344,231
納付金	7,444,998
前期高齢者納付金	3,150,084
後期高齢者支援金	4,231,540
病床転換支援金	24
日雇拋出金	62,986
退職者給付拋出金	364
保健事業費	710,712
財政調整事業拠出金	222,926
事務費	204,687
その他	33,943
<b>合計</b>	<b>19,961,497</b>
<b>経常支出合計</b>	<b>19,727,381</b>

経常支出とは、合計から財政調整事業拠出金、雑支出のうち調整保険料還付金、営繕費、補助金等返還金支出を除いて算出した額をいいます。

### 介護勘定

収入の部 (単位:千円)	
科目	決算額
介護保険料	2,758,962
国庫補助金収入	30,581
雑収入	97
<b>合計</b>	<b>2,789,640</b>

支出の部 (単位:千円)	
科目	決算額
介護納付金	2,500,417
還付金	88
<b>合計</b>	<b>2,500,505</b>

# 令和元年度 決算報告

当健康保険組合の令和元年度収支決算は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響により書面による審議を行い、第161回組合会において承認されました。

2019年は5月に新元号へ移行し、10月には消費税10%への引き上げが行われ、多くの変化があった年となりました。その中で健康保険組合を取り巻く環境は、団塊の世代が75歳に到達し始める2022年は、高齢者医療のための拠出金が増え、医療保険全体の財政悪化が進む「2022年危機」が見込まれ、健康保険組合は、今までの困難を強いられることが予想されます。当健康保険組合の保健事業として「人間ドック」「婦人科健診」「主婦生活習慣病予防健診」等を実施し、被保険者・被扶養者の方々の健康に寄与しているところですが、「特定健診・特定保健指導（40歳以上74歳以下の被保険者・被扶養者が対象）」の実施率は徐々に上昇していますがまだまだ低い水準にあり、より一層のPRに努めることにしています。

その他健診後の精密検査も実施しており、必要に応じて医療機関へ紹介するなどのフォローにも努めました。

また被保険者機能強化支援事業といたしまして、事業所や営業所には健康意識の向上を目指し自動血圧計、体重体組成計の配布、事業所ごとにレセプトデータや健診結果情報から分析をし、情報提供のための冊子配布並びに事業所訪問による解説を実施し、コロナヘルスを強化しました。

さらに加入者には健康意識を向上させ、行動変容につなげるためにレセプトデータと健診結果情報による健康情報誌（マイヘルスレポート）の配布やモバイルICTを活用して、希望する対象者に体内時計調整型生活習慣改善プログラム（リボンマジック）を提供しました。

加えて子どもの医療費の中で特に多いむし歯を、予防する目的で楽しみながら歯みがきを習慣づけられるようにするために歯みがきキャンペーンを実施しました。

「直営保養所あじろ」におきましても、昨年同様大勢の方々にご利用いただき健康の保持増進に努めました。保健事業等につきましては、皆様にご利用していただくよう広報紙「健保だより」及びホームページにてより一層PRに努めてまいります。

## 令和元年度決算概要

### 1 適用状況

事業所数は、285事業所、平均被保険者数45、155人、昨年度より1,348人増。平均標準報酬月額額は、昨年度より1,221円増の317,531円となりました。

### 2 収入

健康保険収入は、平均標準報酬月額額の増加及び被保険者数の増加により前年度より6億8,572万6千円増の190億1,200万円となりました。

収入総額は、保険料収入の増加により前年度より11億1,027万円増の205億7,525万円となりました。

### 3 支出

支出の主なものには保険給付費で昨年度より7億6,332万3千円増の113億4,423万1千円となり3年連続100億円の大台に乗りました。これは被保険者の増加による医療費の増加が主な原因となっています。また、納付金（前期高齢者納付金・後期高齢者支援金・日雇拋出金・退職者給付拋出金等）は前年度より後期高齢者支援金が3億8,250万6千円の増加でしたが、前期高齢者納付金が4億8,743万9千円、日雇拋出金が7,410万2千円、退職者給付拋出金が4,025万5千円減少し、合計で2億1,928万9千円減の74億4,499万8千円となり、納付金と保険給付費との合計額は保険料収入の98.88%となりました。支出総額は昨年度より8億2,232万7千円増の199億6,150万7千円となりました。

### 4 収支差引

収入支出差引額は6億1,375万3千円黒字となりました。繰入金を3億円入れているので実際は3億1,375万3千円の黒字となりましたが、経常収支差引額は5億8,623万6千円の赤字となり、まだまだ厳しい状況が続いております。

# 場面別日常生活の感染予防スタイル

## 買い物編

- 1人または少人数ですいている時間に
- 計画をたてて素早くすませる
- 展示品への接触はできるだけ少なく



- 電子決済の利用
- レジに並ぶときは前後にスペースを

急がない場合は通販を利用

## 食事編

- 対面ではなく、横並びに
- 大皿は避けて、料理は別々に
- 料理に集中
- おしゃべりは控えめに
- お酌、グラス・おちょこの回し飲みは×



持ち帰りや出前、デリバリーも利用。屋外空間で気持ちよく食事するのもあり

## 娯楽・スポーツ編

- 公園はすいている時間、場所で
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離を取る



- 予約制を利用
- 狭い部屋での長居はしない
- 歌や応援は十分な距離をとって、またはオンラインで

## 冠婚葬祭などの親族行事編

- 大人数での会食は避ける
- 発熱やカゼの症状がある場合は参加しない

## 公共交通機関編

- 電車やバスなどでは、会話は控えめに
- 可能であれば、混んでいる時間帯の利用は避ける
- 徒歩や自転車も併用する



# 新型コロナウイルス感染症を防ごう!

## 「Withコロナ」の新しい生活

世界各地で多くの被害をもたらしている新型コロナウイルス感染症。

日本では、一旦落ち着いたかのようにも見えましたが、再び流行の兆しが見られています。

長丁場の戦いに備えて、新型コロナウイルスとうまく共存する、「新しい日常生活」をつくっていくことが大切になっています。

### 感染防止と日常生活の両立をかなえる

### 新しい生活様式

### まずはこれ! 対策の基本

#### 身体的距離の確保

- 人との間隔は**できるだけ2m**(最低でも1m)
- 遊びに行くなら屋内より屋外
- 会話は可能な限り**真正面を避ける**
- 「密集」「密接」「密閉」の3つの密を避ける



ソーシャル  
ディスタンス



#### マスクの着用

- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスクを着用**

\*2歳未満はマスクにより窒息や熱中症のリスクがあるため、不要  
(日本小児科医会発表)

マスクには他の人にうつすのを防ぐ効果が!しびきが飛び散らないよう、口と鼻を確実に覆うこと

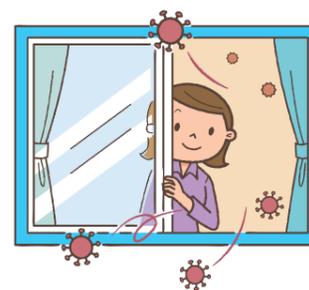
#### 手洗い

- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 手洗いは水と石けんを使って、ていねいに洗う(30秒が目安)



汚れが残りやすい指の間や爪の先、手首もしっかり洗う!

屋内ではこまめに換気



#### せきエチケットの徹底

- せきやくしゃみが出るときは、マスクを着用するか、きれいなハンカチで口と鼻を覆う

急な場合は、服の袖で口と鼻を覆うのもあり



#### 毎日の健康チェック

- 毎朝、体温測定を行い、からだに異常・違和感がないか確認する

熱がある場合は自宅で療養

#### 移動・外出に関する注意

- 感染が流行している地域への不要不急の行き来は避ける
- 帰省や旅行は控えめに
- 発症したときのため、誰とどこであったかをメモ

## 「新型コロナウイルス感染症かも…」と思ったら

熱やせきなどのカゼ症状がある場合は、仕事や学校を休み、外出は控えましょう。心配するような症状がある人は、最寄りの保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」やかかりつけ医等に電話で相談してください。感染が疑われる場合は指定の医療機関を紹介してもらえます。

### 帰国者・接触者相談センターへ相談

厚生労働省ホームページをご確認ください。

帰国者・接触者相談センター

検索

医療機関を受診し、医師が必要と判断した場合は、「PCR検査」または「抗原検査」を行い、感染しているかを調べます。



### 新型コロナウイルス感染症に関する一般的な電話相談

厚生労働省 電話相談窓口

TEL 0120-565653 (9:00~21:00 土日・祝日も実施)

聴覚に障がいがある等電話での相談が難しい方は FAX 03-3595-2756

上記のほか、自治体が独自に設けている相談窓口を利用することもできます。

ちゃんと知ってる!?!  
健康保険  
あれこれ

# 接骨院・整骨院にかかるとき

接骨院・整骨院は、医師が治療を行う病院とはちがい、柔道整復師などが施術を行う施術所です。健康保険が適用される施術は一部に限られ、それ以外については全額自己負担になります。



## こんな誤解をしていませんか？

- ① つらい肩こり！接骨院で健康保険を使ってマッサージしてもらえよ？
- ② 5年前のむち打ち症！また痛くなったから、接骨院で健康保険が使えるよ？
- ③ 書類にサイン！白紙だけど、接骨院に任せてサインしていいよ？

- ① 肩こりや腰痛には健康保険は使えず、全額自己負担になります。
- ② 過去のケガによる痛みがぶり返しても、健康保険は使えません。
- ③ 療養費支給申請書は負傷原因や支払った金額などをきちんと確認してください。



## 健康保険が使えないのはどんなとき？

接骨院・整骨院で健康保険が使えるのは、急性または亜急性（慢性でない）のケガ（骨折・脱臼・打撲・ねんざ・肉ばなれ）だけです。なお、骨折・脱臼は、応急手当以外は医師の同意が必要です。

### 健康保険が使えないケース

- × 日常生活の疲れによる肩こり・腰痛
- × 病気（脳疾患の後遺症、ヘルニアなど）による痛みやしびれ
- × スポーツなどによる筋肉痛
- × 加齢による体の不具合
- × 過去のケガによる痛み
- × 症状の改善が見られない長期の施術
  - 内科的な原因も考えられるので、一度医師の診察を受けましょう。
- × 同じケガで病院にかかっているとき
  - 整形外科などで治療を受けている場合は、接骨院・整骨院で健康保険を使えません。
- × 工作中・通勤途中のケガ
  - 労災保険の対象になるので職場に報告してください。

## 健保からの問合せには回答しないとダメ？

接骨院・整骨院で健康保険を使った場合、後日、健康保険組合から施術内容についてお問合せさせていただく場合があります。これは、接骨院などからの費用請求の内容に間違いがないかを確認するためです。領収書・明細書は必ず受け取って保管し、問合せには必ずご自身でご回答ください。

健康保険組合から接骨院などへの支払いは、みなさまに納めていただいた保険料が使われています。保険料を大切に使うために、ご協力をお願いいたします。

## 療養費支給申請書はどこを確認するの？

健康保険組合は、柔道整復師が提出する「療養費支給申請書」に基づいて健康保険の給付をします。施術後は、柔道整復師から療養費支給申請書に署名を求められますので、内容を確認のうえ、署名してください。また、白紙の申請書には署名しないでください。

### 申請書のチェックポイント

- 負傷原因・負傷部位・負傷日は正しいか？
- 施術を受けた日や回数は合っているか？
- 一部負担金の額は窓口で支払った金額と合っているか？

ちゃんと知ってる!?!  
健康保険  
あれこれ

# 病気やケガで会社を休むとき

被保険者が病気やケガのため仕事に就くことができず、給与を受けられないときは、その間の被保険者や家族の生活を保障するため、健康保険組合から傷病手当金が支給されます。

## こんな誤解をしていませんか？

- ① 病気で入院！収入がゼロになるけど家族が生活できるかな？
- ② ケガで働けない！自宅療養だから手当金はもらえないよ？
- ③ 会社から休業補償が！健保組合からも手当金はもらえるよ？

- ① 療養のため仕事ができないときは、生活を保障するため傷病手当金が支給されます。
- ② 療養のための休業であれば、入院か自宅療養かは問わず、傷病手当金が支給されます。
- ③ 給与の支払いがあるときは、原則として傷病手当金は支給されません。



## どんなときに傷病手当金が支給されるの？

傷病手当金は、以下の①～③の条件をすべて満たしたときに支給されます。

### 傷病手当金の支給条件

- ① 病気やケガのため、それまで就いていた仕事ができないこと
- ② 連続して3日（待期）以上休んでいること
  - ※待期には休日や祝日、有給休暇も含まれます。早退の場合は待期に含まれますが、勤務時間後に病気やケガをした場合は翌日から待期となります。
  - （待期の考え方）
- ③ 休業した期間について給与の支払いがないこと

工作中や通勤途中の病気やケガ（労災保険の給付対象になります）や美容整形など病気とみなされないものは傷病手当金の支給対象外です。

## どれくらいの金額と期間、支給されるの？

傷病手当金の額は、給与のおよそ3分の2です。また、支給期間は、最長1年6ヶ月間です。ただし、仕事に復帰した場合はその間は支給されず、その後に再び仕事に就けなくなったときは復帰した期間も1年6ヶ月間に含まれます。

### 傷病手当金の支給額（1日あたり）

$$\text{支給日額} = \frac{\text{直近1年間の標準報酬月額} \times \text{平均額の30分の1} \times \text{3分の2}}{30}$$

※被保険者になってから1年間が経っていない場合は、入社後の平均額が健康保険組合の全被保険者の平均額を比べて、どちらか少ない額

## 傷病手当金が支給されない場合は？

給与が支払われるときや、障害厚生年金または労災保険の休業補償給付などが受けられるときは、傷病手当金は支給されません。また、傷病手当金を受けているときに出産手当金が受けられるようになった場合は、出産手当金が支給され、傷病手当金は支給されません。

ただし、給与などの額が傷病手当金より少ない場合は、差額が支給されます。

## 新型コロナウイルス感染症と判定された方の取り扱い

上記の様に、病気やケガで仕事を休み、報酬が受けられないときには健康保険から傷病手当金が支給されます。新型コロナウイルス感染症で休んだ場合にも適用されます。

### ●新型コロナウイルス感染症と判定された

- ➡ 自覚症状の有無にかかわらず、陽性判定後は支給対象
- 発熱等の自覚症状があるため、自己判断で自宅待機していた
  - ➡ 医師が診察の結果療養のため労務不能な期間として認められた場合、支給対象
  - ※自覚症状がない場合や健保が労務可能と判断した場合は支給対象外です。
- 事業所内で感染者が発生し、事業所全体が休業した
  - ➡ 被保険者自身が労務不能と認められない限り、支給対象外

# 油断大敵！熱中症

気温や湿度が高い環境の中で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときや体温の調節機能がうまく働かないことが原因で発症する熱中症。めまいや立ちくらみ、嘔吐やけいれんなどが主な症状です。日中だけでなく、夜間の就寝中に起こるケースも多くあります。

## 予防のポイント

### 水分補給

水やスポーツドリンク、経口補水液をこまめにとるようにしましょう。ただし、スポーツドリンクや経口補水液は糖分が多いので、飲みすぎには注意しましょう。



ビールなど  
お酒は×

### 暑さ・直射日光を避ける

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。また、熱を吸収しやすい黒っぽい服は避けるようにし、できるだけ帽子や日傘を利用して直射日光に当たらないようにしましょう。



## 熱中症が疑われるときは

頭痛や倦怠感が強いときはすぐに医療機関へ



(参考：日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン2015」)

意識がはっきりしていて、めまいや立ちくらみ、大量の発汗が起きたときは、風通しがよく涼しい場所に移動して衣服をゆるめ、保冷剤などで首筋・わきのした・足の付け根を冷やします。さらに、経口補水液などで水分と塩分を補給し、様子を見ましょう。

上記の症状に改善が見られない場合や、頭痛や嘔吐、虚脱感、集中力や判断力の低下があるときは、すぐに医療機関での診察が必要です。状況に応じて、周囲の人が、救急車を呼ぶなどの対応をしてください(救急車到着まで身体を冷やし続けること)。

## 健保の直営保養所

# 「あじろ」



直営保養所「あじろ」を拠点に、夏の休日を過ごしてみませんか？海水浴やちょっと足を延ばして熱海や伊東の観光にも便利です。宿では新鮮な伊豆の食材を使った料理が楽しめます。皆様のお越しをお待ちしております！

### 直営保養所

## あじろ

●所在地 静岡県熱海市下多賀25-1 TEL.0557-68-2115  
HP: <http://tokyotruckkenpo.jp/>

- 予約先 総務課 TEL.03-3264-2364
- 利用料金の支払方法 お帰りの際、現金にてお支払いください。
- 利用料金(1泊2食付)

区分	トラック健保		一般、OB 共同利用 年金受給者協会	一般、OB 共同利用の子供 (4歳～小学生)
	被保険者 被扶養者	子供 (4歳～小学生)		
料金	5,500円	3,000円	6,500円	4,000円

※当健保組合の被保険者の配偶者で保険証をお持ちでない方も被扶養者と同一料金です。  
※中学生以上の方は、1泊につき1人150円の入湯税を現地で負担していただきます。  
※3歳以下の幼児は無料です。  
※歯ブラシ、フェイスタオル、バスタオル、浴衣はあります。



## 営業再開に当たっての諸注意

いつも保養所をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。  
緊急事態宣言の発令に伴い、一時休館しておりましたが、6月1日(月)より営業を再開しております。新型コロナウイルス感染症感染拡大対策といたしまして、スタッフのマスク、手袋の着用や定期的な備品の消毒等を行っております。また、当日ご来館されましたお客様に渡航歴の有無や健康状態の確認及び検温の実施、密室でのご利用となる麻雀室とカラオケルームにつきましては利用停止とさせていただきます等お客様には大変ご迷惑をおかけしておりますが、何卒ご理解ご了承くださいませようお願い申し上げます。

※例年ご希望の方に配布しておりました各種プール施設割引券ですが、施設の休業等により今年度はございません。



# 男性よりも かかりやすい 女性のうつ

うつ病の原因というと、過度のストレスや「几帳面で真面目」な性格の人がかかるイメージがありますが、女性の場合は女性ホルモンの変動が影響していることがあります。女性含め男性もそうした原因があることを知っておくとよいでしょう。

## 女性ホルモンがうつに関係

女性は毎月の月経周期に加え、一生涯を通じて女性ホルモンの影響を受けます。それに連動して、「月経前症候群(PMS)の一症状としてのうつ」「マタニティーブルー(産後うつ)」「更年期障害に伴ううつ」などがあらわれることがあります。いずれも女性ホルモンの変動による、気分を安定させる神経伝達物質(セロトニン)の不足が関係しています。

### 主にどんな症状が出るの？



#### 精神神経症状

ゆううつ感、意欲・集中力の低下、自分を責める、悲観的思考、睡眠障害、自殺を考えるなど

#### 身体症状

疲れやすい、食欲・性欲低下、頭痛、肩こり、動悸、息切れ、不眠など

※上記症状があっても「うつ病」とは断定できません。診断基準にもとづき、医師が診断します。

## 自分でうつかもと思ったら

仕事や家事はなるべく減らし、ゆっくり休養をとるようにしましょう。意識して生活のリズムを整えることが大切です。また、自分のうつ症状は「女性ホルモンの変動が原因かも」と一度疑ってみることも大事です。その場合は婦人科で対応することも可能です。一人で抱え込まず、まず相談してみることが大切です。その際、婦人科の医師から心療内科や精神科への受診をすすめられたら指示に従いましょう。

## パートナーがうつかもと思ったら

傍目には「やる気がない」「わがまま」なように見える場合もありますが、実はうつのサインかもしれません。脳内のセロトニン不足による機能不全の状態なので、叱咤激励や原因探しは禁物です。本人とよく話し合って仕事の負担(家事)を減らし、婦人科やかかりつけ医などへの受診をすすめてみましょう。

※いきなり精神科や心療内科への受診はハードルが高い場合があります。



一般社団法人  
認知行動療法研修開発センター 理事長  
大野 裕



## ルールを守らない人は 他人であっても 怒りがわく



27歳の女性です。ルールを破っている人間を見ると、イライラが止まらなくなりやす。例えば、電車内で大股を開いて座る人、歩きタバコをしている人、そんな輩を見かけるたびに不愉快な気持ちで膨れ上がり、頭がカーッと熱くなってしまうのです。この手でこらしめてやりたい衝動がわき上がることもあります。実際にはただだ見ているだけ。あつが恐くて注意すらできない自分自身にもまた腹が立ちます。

友人や知人に対しても、少なからずこの傾向があります。食事の仕方が汚いとか、店員への態度が横柄とか、嫌なところを目の当たりにすると、良いところよりも悪いところがばかりに気になって仕方がなくなるのです。そのため、いつの間にか疎遠になり関係を長続きさせることができず。当然、私も完璧な訳ではないですし、人のことなど気に留めなければもっと楽に過ごせるのにも思いますが、どうしたらいいのかが分らず苦しんでいます。



## 思いやりがあるゆえに 生まれる不快な気持ち

お書きいただいた怒りはどれも、もつともなものです。私も、電車内で大股を開いて座る人や歩きタバコをしている人を見れば腹が立ちます。食事の仕方や店員への態度にしても同じです。これはあなたや私に限ったことではありません。

そうした態度や行動が目に入れば、誰だってイライラします。そのような人を見て腹が立つのはごく自然なこと。そのような人に注意しても反発されるだけです。無駄なこととはやめた方がよいでしょう。

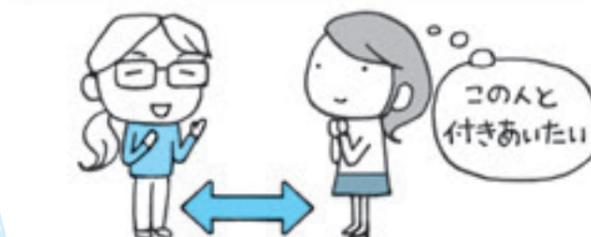
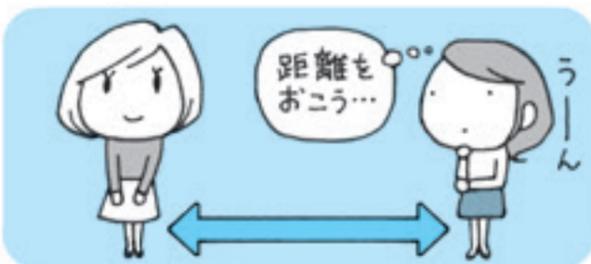
## 自分から距離を取って ストレスをコントロール

誰一人として完璧な人はいません。だからこそ、私たちはお互いを思いやりながら生きています。自分勝手なことをしている人は、そうした暗黙の約束を守っていないから腹が立つのです。

でも、そのような態度を取ることになるのは、そのような自分勝手な人たちです。他の人から疎まれて困るのもその人たちです。そのような人からは距離を取るが一番です。そうすれば、もう困ることはありません。

無理に付きあってもストレスがたまるだけです。そんな勝手な人のためにストレスを感じるのはまっぴらだと、私は思います。でも、相手によっては、少しくらいストレスを感じても付きあいたいと思う人もいます。そのように思う人とは付きあえば良いのです。

所詮は他人、お互いにすべてをわかり合ってもいつも楽しく過ごせるということなどありません。どこまで我慢するかは、人それぞれです。自分で判断することが大切です。



けいれんとは、身体が突っ張った状態(強直性)、または身体がガクガクと無意識に動く(間代性)ことをいいます。また身体の一部がびくつくこともあります。子どものけいれんが多いのは、熱性けいれんとてんかんによるものです。熱性けいれんは、発熱時に見られる15分以内のけいれんで、6か月から6歳くらいの子どもの多く見られます。このほかに泣き入りひきつけ(憤怒痙攣)があります。てんかんは、けいれんや意識障害などの発作を繰り返す病気で、発熱とは関係ありません。

## こんなときは要注意 子どもの症状 けいれん

監修  
大川子ども&内科クリニック 院長  
大川 洋二

### けいれん時の対応

#### ●口にものをくわえさせない

以前は、舌をかまないように割り箸やタオルをかませたり指を入れるなどの対応をしましたが、かえって口の中を傷つけたり呼吸困難につながる場合もあるため、現在は勧められていません。

#### ●横向きに寝かせる

嘔吐物が喉に詰まったり気道に入らないようにします。仰向きのときは顔を横に向かせます。

#### ●衣服をゆるめる

呼吸が楽にできるように、ベルトやボタンなどははずします。

#### ●子どもの様子を観察する

けいれんが続く時間や、左右対称か体の一部分だけのけいれんか、意識がはっきりしているかなどを確認して、受診時に伝えてください。

### 受診のめやす

けいれんを伴う病気で、熱性けいれんやてんかんの他に急性脳症や髄膜炎、脳炎などに注意が必要です。



なるべく早く  
受診

- 左右差があるけいれん
- 生まれて初めてのけいれん
- 頭を激しくぶつけた
- 生後6か月未満の赤ちゃんのけいれん
- 体温が38度以下、または発熱を伴わないけいれん



緊急に受診

- けいれんが15分以上続く
- けいれんを繰り返す
- くちびるが紫色である
- 意識がはっきりしない

休日・夜間に子どもの症状の対処に困ったり、受診した方がよいのか迷ったら……▶ 子育て医療でん相談 #8000

大野裕先生監修の認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップ・トレーニング」<https://www.cbtpj.net>  
うつや、日常生活のちょっとした不安、ストレス、イライラを抱える方に向けた、プチうつ、プチ不安への対処などを支援するサイト。

### 中高年層 男性 「座りすぎ」は危険 こまめに立つ・歩く！

（1日8時間以上座っていませんか？  
下肢の血流が悪化→全身に悪影響！）

日本人の座位時間は世界で一番長いことが知られています。座りすぎはがんや糖尿病など各種疾患のリスク増にもつながるため、仕事中でも軽作業や休憩など機会を見つけ、運動不足の人ほど動きましょう。

**鉄の掟**

★職場でも自宅でも、30分〜1時間に1回は立ち上がって歩くべし  
★できれば歩数を測って、通勤や休憩中に歩く。目標は1日8000歩！



おっくからず、自分で頼らず！

### 若年層 男性 運動する習慣を とりもどす！

（体重増加が目立つ年代  
体力があるうちに始める）

運動習慣がない人は、休日だけでもいい（Weekend Warrior：週末戦士※）のでスポーツを始めてみては？最初は激しい運動は避け、血圧が180/110mmHg以上の人は治療を優先するなど、安全面に配慮しましょう。

**鉄の掟**

★時間がない人は休日だけでも、スポーツを毎週続けよう  
★体調にあわせて運動する時間を決めよう。水分補給も欠かさないこと

※週末（週1〜2回）だけまとめて運動する人。運動量が十分なら、不定期（週4日以下）に行っても定期的（週5日以上）に行う場合と同程度に死亡リスクが減少するという研究結果が出ています。



久しぶりにやってみたら、やっぱり楽しいな！  
これからも続けよう。



ここでは若年層=20〜30代、  
中高年層=40〜50代として  
います。

からだを動かすチャンス逃さない

# 運動

年齢を重ねるにつれて変化する私たちのからだを、健康に保つために必要なのが「運動」。運動で消費エネルギーを増やすことで生活習慣病を予防し、日常生活を送るのに必要な筋力や心肺機能などを維持できます。また、ストレスを発散させ、認知症予防にも役立つという精神的効果も期待できます。自分の年代のワンポイントを参考にして、無理せずに運動を続けていきましょう！

※ここでの運動はいわゆるスポーツのことだけではなく、通勤や仕事中の軽作業、買い物、家事など、からだを動かすことすべてを指します。

監修  
慶應義塾大学  
スポーツ医学研究センター  
所長 勝川 史憲

### 若年層 女性 楽しみながら 長く続ける！

（運動は健康にも美容にも  
キーワードは”きれい”！）

運動習慣のある女性は、健康的で輝いて見えるものです。ヨガやピラティスなど流行の運動に取り組んでみてはいかがでしょう。仕事や家事・育児からの開放感、運動のかけがえのない効用のひとつです。

**鉄の掟**

★健康目的でなくても、普段から身体を動かして運動を身近なものに  
★ウェアなど運動中のオシャレを工夫して、楽しさとモチベーションを維持！



軽い運動でも気分転換に楽しもう！  
1ヶ月続いたら洋服ももっと楽しく着よう。

### 中高年層 女性 筋トレで将来の ロコモ予防！

（60代以降も元気に動けるか  
今の運動習慣で決まる）

ロコモ※は男女ともに危険ですが、女性は早めの対策が必要です。職場や外出時は階段を使うなど、脚をきたえる筋トレは、日常生活の中でも可能です。さらに、友人と一緒に女性専用ジムに通うのも楽しいものです。

**鉄の掟**

★足腰を使う登山や、多様な体重移動をとこなダンスなど、運動を楽しく！  
★腕や脚の筋トレは2日に1回、体幹の筋トレは週3回、正しいフォームで



気軽にできる、そんな旅行に  
つらくないわ。老後も趣味の旅行に行くためにがんばらなきゃ。

※ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、骨・筋肉・関節などの機能がおとろえて、将来介護が必要になるリスクが高い状態のことです。



**東田春樹(52歳)**  
最近ずっとデスクワークだから、階段を上るとつらい…。なにか運動を始めないと。

**北原夏子(47歳)**  
老後のために、こういうときに歩かなきゃ…。でも、他にもトレーニングしたほうがいいのかしら。

**南秋夫(33歳)**  
昔ならこんな階段くらい余裕だったんですけど、今は運動不足でダメですね。なかなか時間がなくて。

**西野冬未(26歳)**  
私はたまにジムに行ってます！でも、続かなくて結局体力がつかないんですよ～

登場人物  
(株)ヘルシーニュースの同僚4人

# 特定健診・特定保健指導を受けて生活習慣を見直しましょう!

当健保組合では40歳～74歳のご家族(被扶養者)、任意継続被保険者とそのご家族(被扶養者)のご自宅へ特定健診が無料で受診できる「東振協専用健診受診カード」と「令和2年度特定健康診査のご案内」をお送りしました。

受診の有効期限は令和3年3月31日までとなっていますので、まだ受診されていない方は受診していただきますようお願いいたします。

特定健診受診後には腹囲・BMI・血糖値・血圧・血中脂質・喫煙習慣の結果により、リスクが重なっている方に「特定保健指導」のご案内をお送りします。

**特定健診・特定保健指導の費用は当健保組合で全額負担いたします。**

将来、重篤な病気にならないように、保健師などの専門家の効果的なアドバイスのもと生活習慣を改善するいい機会となりますので、「特定健診」とあわせて「特定保健指導」も積極的に受けてください。

## 特定健診に関する注意事項

人間ドック及び健康診断を受診された方、これから受診を予定されている方は特定健診を受診されたものとみなされますので、改めて特定健診を受診される必要はありません。

定期健康診断を受診された40歳～74歳の被保険者については、健康診断実施機関より特定健診データを健保組合に報告された場合には、特定健診を受診されたものとみなされます。

40歳～74歳の被扶養者がパート先等で健康診断を受診された場合は、健診結果(特定健診項目記載)のコピーを当健保組合までご提出くださいますようお願いいたします。

特定健診・特定保健指導についてご不明な点がありましたら、下記までお問合せください。

お問い合わせ先 | 東京トラック事業健康保険組合 健康管理センター TEL 03-3264-2369 (直通)

### 健康企業宣言参加事業所 (20事業所)

- ・サイショウ・エクスプレス株式会社
- ・向島運送株式会社
- ・株式会社日本エアメール
- ・京浜運送株式会社
- ・成光運輸株式会社
- ・新宿運輸商事株式会社
- ・新聞輸送株式会社
- ・板橋運送株式会社
- ・東雪運輸株式会社
- ・日本梱包運輸倉庫株式会社
- ・株式会社トーリック
- ・株式会社青和運輸
- ・丸丸工事運輸株式会社
- ・東京システム運輸ホールディングス株式会社
- ・永山運送株式会社
- ・竹内運輸工業株式会社
- ・株式会社京葉興業
- ・東京港運送株式会社
- ・日本図書輸送株式会社
- ・カンダリテールサポート株式会社

### 健康企業宣言「銀の認定」取得事業所 (10事業所)

- ・サイショウ・エクスプレス株式会社
- ・向島運送株式会社
- ・株式会社日本エアメール
- ・京浜運送株式会社
- ・成光運輸株式会社
- ・新宿運輸商事株式会社
- ・新聞輸送株式会社
- ・日本梱包運輸倉庫株式会社
- ・株式会社トーリック
- ・株式会社青和運輸



敬称略  
令和2年6月末現在

## 公告

### ■新適事業所

事業所名	所在地	被保険者数	附則
株式会社 ナガヤマ物流甲信	東京都府中市宮町1-40	1人	2.3.1
株式会社 ナガヤマ物流神奈川	東京都府中市宮町1-40	1人	2.3.1
カンダリテールサポート 株式会社	東京都千代田区神田三崎町3-2-4	326人	2.4.1
カンダビズパートナー 株式会社	東京都千代田区神田三崎町3-2-4	20人	2.4.1

### ■削除事業所

事業所名	所在地	被保険者数	附則
調布運送 株式会社	東京都調布市布田4-12-11	0人	2.2.11

### ■所在地変更事業所

事業所名	所在地	附則
株式会社 ナガヤマ物流	[新]東京都府中市宮町1-40 [旧]東京都府中市寿町2-10-3	元.12.24
中央運輸 株式会社	[新]東京都西多摩郡瑞穂町大字箱根ヶ崎640-1 [旧]東京都西多摩郡瑞穂町長岡3-11-8	2.1.21
株式会社 アサヒ・エコキャリー	[新]東京都豊島区西池袋2-36-11-1001 [旧]東京都南池袋1-19-14	元.11.18
株式会社 日本カーゴテック	[新]東京都八王子市檜原町1336 [旧]東京都八王子市左入町698	2.2.27
株式会社 ふくや物流	[新]東京都町田市小川116-29-27 [旧]東京都町田市小川1608	2.4.10

## 健康保険組合事業状況報告書 (7月分)

### ①適用状況

事業所数	288件
被保険者数	男 37,532人 女 8,346人 計 45,878人
被扶養者数	30,500人
平均標準報酬月額	男 338,006円 女 219,671円 平均 316,479円

### ②保険料調定額

健康保険料	1,656,883,135円
調整保険料	18,767,033円
介護保険料	239,321,471円

### ③保険給付費

法定給付費	801,323,243円
-------	--------------

### ④納付金

前期高齢者納付金(月額)	268,266,000円
後期高齢者支援金(月額)	347,989,000円
介護納付金(月額)	205,169,000円



カラダを  
引き締める

# 5秒筋トレ

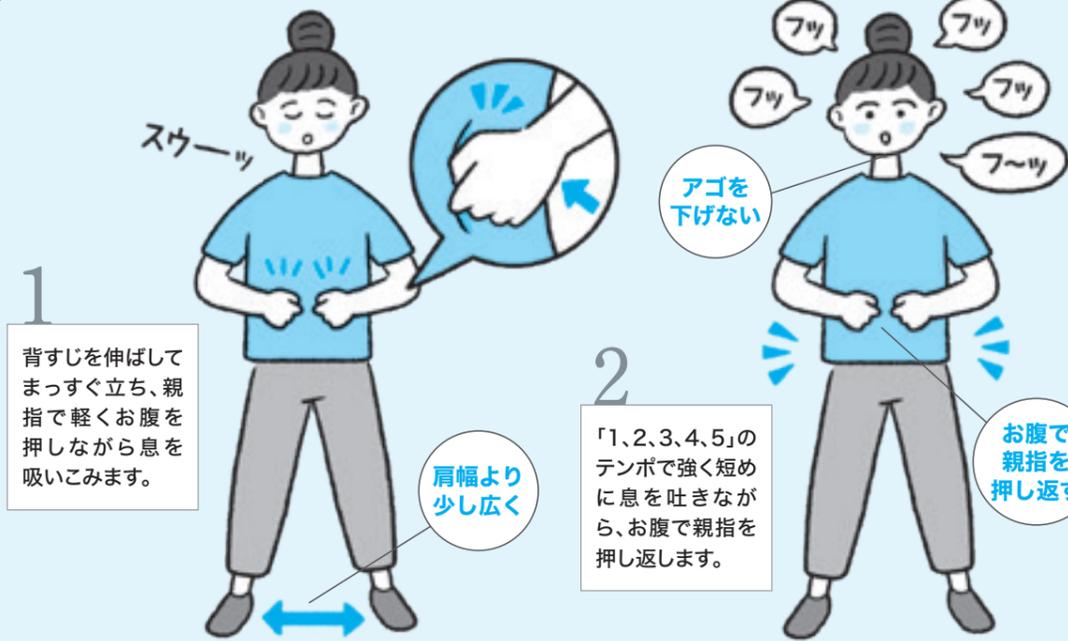
監修  
スポーツ医科学パーソナルトレーナー  
柔道整復師(医療系国家資格)  
国士舘大学特別研究員  
松井 薫

## ぽっこりお腹を凹ませる バルーンポンプ

1回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。

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



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。

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。

お腹で親指を押し返す

## 健康

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~Jの10文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

## クロスワードパズル

1	C	2		3	4	A	5
		6			H		
7	8					9	F
			11		12		
10			E				
	13	14			15		16
17		18		19	D		20
21	22			23			
25			J				26

答え A B C D E F G H I J

### タテのカギ

- 遠足に通勤に、飲み物入れて携帯
- フレンチレストランの料理長です
- 蓄音機に電話…発明王といえ
- 剣道で一級の上、初〜八
- 返上するのは汚名。挽回するのは?
- 扇子と違って畳めない
- モネやルノアールは何派?
- ピチューからピカチュウ。猿から人に
- 履いて歩けば、カラコロ
- あら、見違えた。馬子にも〇〇〇〇
- しまった!切ったばっかで引つ掻けない
- 麦わら帽子はキャップでなく、こっち
- スミは、スバゲティの真っ黒ソースに
- 日本は武士道。西洋は〇〇道
- ふくれっ面、ココがぶっくり

### ヨコのカギ

- ないぞ!偽札?
- サヤごと茹でてビールのツマミ
- エンストって何が止まる?
- 夏は冷や奴で
- 愛媛県の旧国名。〇〇柑
- ラッキー!運も実力の〇〇さ
- 上杉といえば謙信。武田なら?
- 赤あけて、白あけないで、ロゼあけて!
- 暑くてジメジメは、高温〇〇〇
- 塩分が多いことで有名な湖
- 天気雨だ。狐の〇〇入りかな
- ムーンライトが照らす夜
- ことわざで「寝て待て」
- 二十歳にとっての二十五歳
- 十八番と書いて「得意芸」のこと

ヒント 水分補給を忘れずに!