

大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより

秋

2025

第48号



血糖値スパイクがもたらす
心臓や脳の血管障害のリスク

私の健康習慣ひろば
「大和証券株式会社 横浜支店 伊藤支店長」

<https://www.daiwakenpo.jp/>

本誌は当健保組合のホームページでもご覧になれます。

2025
健康経営銘柄
KENKO Investment for Health

2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門
ホワイト500

- 3 血糖値スパイクがもたらす心臓や脳の血管障害のリスク
- 6 いちから学ぶラジオ体操レッスン
- 8 健康習慣ひろば
- 10 メンタルヘルスサポート通信
- 12 『適量飲酒』はもうない？
- 13 インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ
- 14 お早めにマイナ保険証の登録を！
- 15 2024年度 決算について
- 16 たくさん動いて、座位時間を減らそう！

保養所 サービス

旅・宿泊予約サービス

旅・宿泊予約サービスは健康保険組合の保養所事業として、全国約6,900軒の宿泊施設をWeb予約できるサービスです。健保から全被保険者に付与されるポイントを予約時に利用すれば、その分の宿泊費が補助されます。健康維持とリフレッシュにぜひご利用ください。

■対象者

各年度4月1日に在籍する被保険者(本人)

■付与ポイント

5,000ポイント(5,000円相当)

■ポイント有効期限

付与年度4月1日より2年間 ※繰り越し不可

■ポイント付与のタイミング

毎年4月



KOSMO Webにログインし、
メニュー「旅・宿泊予約サービス」から
ご利用ポイント残高をご確認ください！



<https://www.daiwakenpo.jp/>



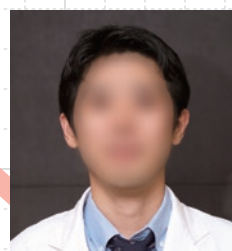
血糖値スパイクが もたらす

心臓や脳の血管障害のリスク



最近、「血糖値スパイク」という言葉をテレビや雑誌などでもよく見かけるようになりました。これは、食後に血糖値が急激に上昇し、その後急激に低下する現象を指します。糖尿病の前段階である糖尿病予備群の方でよく見られる現象ですが、空腹時の血糖値が正常～やや高めな段階でも、食後に急激な血糖変動を起こしているケースが少なくありません。

今回、産業医であり、慶應義塾大学病院に勤務されている糖尿病専門医の山口慎太郎先生に、「血糖値スパイクがもたらす血管障害のリスク」についてお話を伺いました。



慶應義塾大学病院
日本糖尿病学会 糖尿病専門医
山口 慎太郎先生

■血糖値スパイクを起こしやすいのはどんな人？

血糖値とは、血液に含まれるブドウ糖(グルコース)の濃度を示す数値です。食後には誰でも血糖値が上がりますが、その上昇が急激である場合、いわゆる「血糖値スパイク」と呼ばれます。

特に注意が必要なのは、「糖尿病予備群」の方です。これは、まだ糖尿病と診断されるほどではないものの、血糖のコントロールが乱れ始めている段階を指します。そこでまず、糖尿病やその予備段階の判断に使われる2つの代表的な指標である空腹時血糖値とHbA1c(ヘモグロビンA1c)について右で簡単に説明します。

糖尿病予備群の段階では、空腹時血糖値やHbA1cが一見正常に見える場合も多く、健康診断だけでは見逃されやすいのが現状です。

空腹時血糖値とは

空腹時血糖値とは、10時間以上食事をとっていない状態で採血したそのときの血糖値のことです。空腹時の血糖値が高めの場合は、体が血糖をコントロールする力を徐々に失い始めているサインと考えられます。

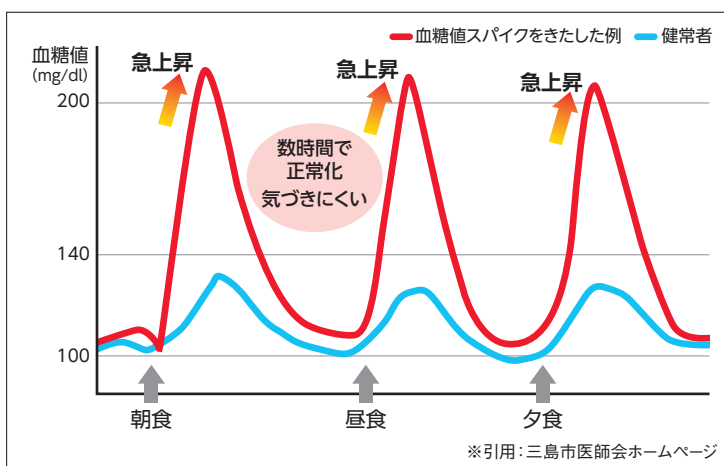
HbA1c(ヘモグロビンA1c)とは

HbA1cは、過去1～2か月間の血糖の平均的な状態を反映する指標です。血糖値が高い時間が続けば、HbA1cの数値も高くなります。日々の血糖コントロールを知る手がかりとなります。

わたしが
糖尿病予備群!?



■血糖値スパイク





■糖尿病予備群の定義

糖尿病予備群は、以下のように、空腹時血糖値とHbA1cの2つの数値を組み合わせることで判断します。

空腹時血糖値：**110～125mg/dL** または HbA1c：**6.0～6.4%**

糖尿病予備群のまま生活習慣の改善を行わない場合、年間5～10%が糖尿病へ進行し、5年以内には半数近くが糖尿病を発症するともわれています。放置せずに生活習慣の見直しが必要です。

■空腹時血糖とHbA1cによる分類図

血液検査	正常型	糖尿病予備群	糖尿病型
空腹時血糖 (mg/dL)	70～109 正常高値 100～109	110～125	126～
HbA1c (%)	～5.9 正常高値 5.6～5.9	6.0～6.4	6.5～

■血糖値スパイクが危険な理由

血糖値スパイクは、一見すると一時的な変化に思えるかもしれませんが、これを放っておくと、心臓や脳の血管障害が進行し、命に関わる重大な病気へとつながることがわかっています。血管の障害は次のようなステップで進行していきます。

①血管が傷つく



食後に血糖値が急に上がると、血液中の糖が体内のたんぱく質と結びついて、「AGEs」という有害物質が作られます。このAGEsは、血管の内側にたまり、血管の壁を傷つけてしまいます。これが病気の始まりです。

②動脈硬化が進む



AGEsが蓄積して血管が傷んでくると、血管は硬くなり、弾力を失って、詰まりやすくなります。これがいわゆる「動脈硬化」です。動脈硬化はゆっくり進行するため、自覚症状がないまま何年も経過することがありますが、確実に血管の健康をむしばんでいきます。

③心筋梗塞や脳梗塞など、命に関わる病気につながる



動脈硬化が進むと、最終的には命に関わるような病気につながる危険があります。



心臓の血管が詰まる
▶ 狭心症や心筋梗塞



脳の血管が詰まる
▶ 脳梗塞

このように、糖尿病と診断される前段階の糖尿病予備群でも、血糖値スパイクにより、心臓や脳の重大な病気につながる危険性が高まるわけです。



実際に、山形県舟形町で1990年代に行われた大規模な調査研究(Tominaga et al. Diabetes Care, 1999)では、糖尿病予備群の段階で血糖値スパイクがあり食後に血糖が上昇する人は、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞さらには死亡リスクまで高いことが示されたのです。

血糖値スパイクを可視化する新しい技術

近年「Freestyleリブレ2」などの持続血糖測定デバイスにより、血糖変動を1分ごとにリアルタイムで把握できるようになりました。当社でも、糖尿病予備群と診断された方にFreestyleリブレ2を装着していただき、ご自身の食事や運動が血糖値に与える影響を“見える化”するプログラムを実施しました。プログラムではリブレ装着のほか、糖尿病や血糖値スパイクに関する動画視聴、糖尿病専門医への相談窓口の案内など行いました。



◀ アボットジャパンホームページより「Freestyleリブレ2」

自分の日々の血糖値を可視化でき、こんなにも食後血糖値が上がることに驚きました。医師の指導を受け、食事内容や運動など生活を見直す良いきっかけとなりました！





■血糖値スパイクを防ぐ生活習慣

ここまで、血糖値スパイクがもたらす怖さを述べてきましたが、日々のちょっとした生活習慣の工夫で予防することができます。特に、「何を」「いつ」「どのように」食べるか、そして食後にどう過ごすかが大きく影響します。以下に、食事と運動のポイントをまとめましたので、ぜひ日常生活の中で取り入れてみてください。

食事のとり方と
食後の運動が
ポイントです！



食事のポイント

①食べる順番を工夫する

ベジファースト
を意識

最初に食物繊維の多い野菜から食べることで血糖値の上昇はゆるやかになります。(金本ら、糖尿病、2010)

プロテイン
ファースト
を意識

肉や魚、豆腐などのたんぱく質を先に食べることで、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。(Smith et al. BMJ Open Diabetes Care.2022)

②低グリセミック・インデックス(GI)食品を選ぶ

GIとは、炭水化物が体内で糖に変わり、血糖値がどれだけ早く上がるかを示す指標です。GI値が高い食品は血糖値スパイクを起こしやすく、GI値が低い食品はゆるやかに上がります。そのため、炭水化物を含む食事をする際には、低GI食品を上手に取り入れることが推奨されます。

GI値の高いもの

(血糖値スパイクを)
起こしやすい



GI値の低いもの

(血糖値スパイクを)
起こしにくい



③夕食はなるべく早めに

夜遅い時間に食事をする、血糖値が上がりにくくなります。(Imai et al. Asia Pac J Clin Nutr. 2020)

夕食が遅くなる日は、分けて食べる工夫をしてみましょう。(Imai et al. Diabetes Res Clin Pract. 2017)。例えば、帰宅が遅くなる時には、会社で18時頃に軽く野菜とご飯をとり、帰宅後に主菜(肉や魚)を食べることで、帰宅後にまとめて食べるより血糖上昇を抑えられます。



④食事を抜かない

「朝食を抜く」「昼を軽くして夜にドカ食い」などの不規則な食事は、血糖値スパイクを引き起こす原因になります。

(Nakamura et al. Diabetes. 2008)

できるだけ3食を規則
正しくとりましょう。



⑤よく噛み、ゆっくり食べる

よく噛んでゆっくり食べると、満腹感が得られ、食べ過ぎによる血糖値の急上昇を予防できます。



運動のポイント

①日常のちょっとした動きが大切

特別な運動をしなくても、毎日の通勤や家事の中で体を動かすことが大切です。片道20分の徒歩通勤で糖尿病リスクが減るという研究報告もありますし(Sato et al. Diabetes Care 2007;30(9):2296-2298)、階段の昇り降りを1〜3分行っただけでも、食後の血糖値を下げる効果があります。



②食後すぐの軽い運動が効果的

食後の血糖値は、食後すぐに軽く体を動かすことで、上昇を抑えられることがわかっています。**食後30分を過ぎてから動くより、「すぐ動く」ことがカギです。**(Solomon et al.: Pflugers Arch. 2020)食後はそのまま座らず、「お茶碗を片づける」など、すぐに動くことを意識しましょう。





指導 canbo life 五日市祐子

1 いちから学ぶ

ラジオ体操 レッスン

正しいラジオ体操で健康増進!!

自宅でも手軽にできる運動として再注目されている「ラジオ体操」。
前回に続いて「ラジオ体操第二」のポイントを解説。
ラジオ体操は良い姿勢づくりにも効果的です！
ぜひポイントを意識して体操しましょう！



ラジオ体操第二

ラジオ体操は13個の運動で出来ています！



全身をゆする運動



腕と脚を曲げ伸ばす運動



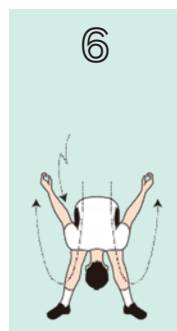
腕を前から開き、回す運動



胸を反らす運動



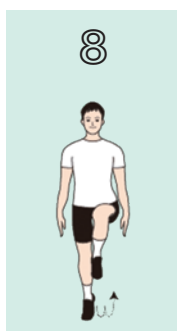
体を横に曲げる運動



体を前後に曲げる運動



体をねじる運動



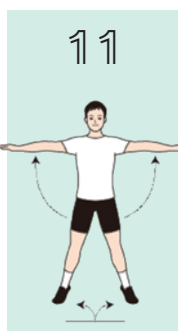
片脚跳びとかけ足・足踏み運動



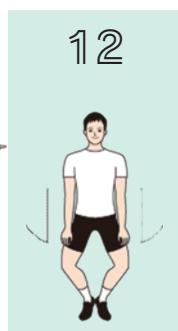
体をねじり反らせて斜め下に曲げる運動



体を倒す運動



両脚で跳ぶ運動



腕を振って脚を曲げ伸ばす運動



深呼吸

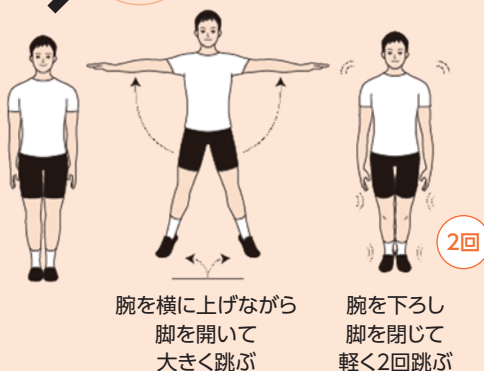


11番目

両脚で跳ぶ運動

4回繰り返す

動きのポイント! ラジオ体操第二の両脚跳びはラジオ体操第一とは違って三拍子なので、リズムに乗って跳んでみましょう。



よくある間違い



正しい動き

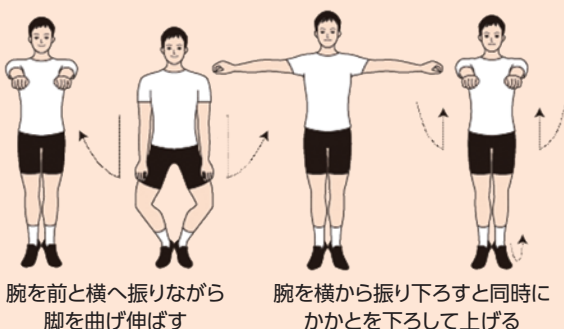


12番目

腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

8回繰り返す

動きのポイント! 腕は、前から落とすように下ろし、脚に当たったら自然と横に振ります。脚は、かかとの上げ下げに合わせて膝の屈伸をします。少し難しいですが、ラジオ体操第二はあえてこうした複雑な動きを入れ工夫されています。動きの対応力を向上しましょう。



正しい動き

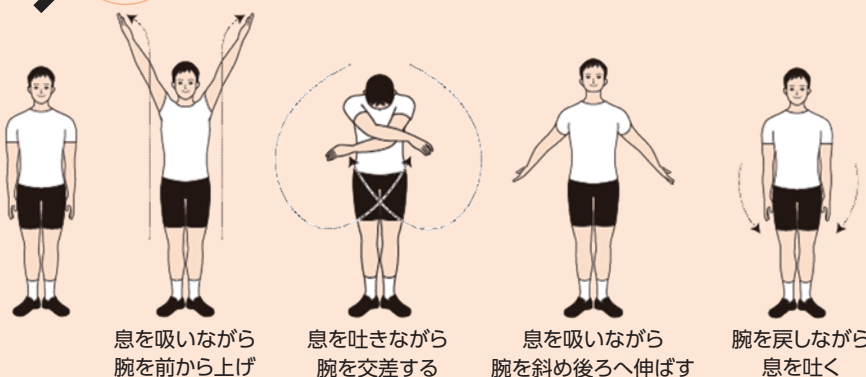


13番目

深呼吸

2回繰り返す

動きのポイント! 深呼吸は思っているより丁寧にやると良いです。大きく吸ったら、手を交差しながら息をしっかりと吐き切ります。リラックスして呼吸を整えましょう!



正しい動き



図解提供・監修: かんぽ生命

かんぽ生命公式 YouTube チャンネル「サクッと! ラジオ体操」も見てね!



公式X(旧Twitter)はこちら
@radio_kampo



私の **ちょっとした** 健康習慣ひろば

「私のちょっとした健康習慣ひろば」は、社員・家族の皆さまが、より健康に過ごせるためのきっかけとなるように、皆さまへ寄り添った内容をお届けします。ちょっとした工夫から、健康自慢まで、どんどん紹介してもらう「健康習慣ひろば」です。

今回は、大和証券株式会社 横浜支店、伊藤伸一郎支店長にお話を伺いました。

『褒められる環境』が成功の鍵！ 無理なく続けられる 健康習慣の作り方



—健康を意識するようになったきっかけや出来事があれば教えてください。

健康診断で改善点を指摘されたことがきっかけで、1年前から生活習慣改善プログラムを受け、生活習慣が変化しました。プログラムでは、食事の写真を送り内容についてのアドバイスをもらいます。家族の協力により栄養バランスを意識した食事になりました。



▲世界で一番楽しい筋トレ&有酸素運動です！

運動面では、自宅マンションの階段の上り下りを積極的に行い、通勤時も駅では階段を使うようになりました。また、‘なかやまきんに君’の「世界で一番楽しい筋トレ&有酸素運動 全身10分間」を毎日継続しています。



伊藤 伸一郎支店長
大和証券株式会社 横浜支店



—健康習慣を続けるためのコツを教えてください。

プログラムでは、取り組みについて見守りやアドバイスをもらえるだけでなく、たくさん褒めてもらいました。自分の努力に寄り添ってくれる環境があったことが、継続できた大きな理由です。実際に減量してズボンがブカブカになり、やせたことを実感できたことも、継続へのモチベーションにつながりました。

プログラム終了後も家族が見守ってくれたり、体型の変化に対して周囲から良い反応をもらえたりと、継続できる環境が整っていました。また、減量により体を動かすことへの抵抗感もなくなり新しい習慣として定着しました。



原稿
大募集

「私のちょっとした健康習慣ひろば」への原稿を募集しています

- 応募者資格 •社員の方・ご家族の方、大和証券グループ健康保険組合加入者ならどなたでも。
- 記入要項 •フリーフォーマットにて文章を提出。
•文字数200～300字程度を推奨しますが自由にお書きいただいてもかまいません。

これまでサイクリングや水泳、スルメイカダイエットなどを試しましたが、いずれも一時的な効果にとどまり継続できませんでした。特にスルメイカダイエットでは健康診断の一部の数値が悪化し、健康的ではありませんでした。一人でダイエットに取り組むと、加減が分からずやり過ぎてしまいがちです。集中して取り組む時期があると、その反動で全くやらない時期ができ結局続きませんでした。



週末は、家族と自然の中でアクティビティを楽しんでいます。秋川で竹のいかに作りや、火起こしから始め自然のタンポポを揚げて食べたり、霞ヶ浦でアメリカナマズ釣り、高尾山登山など、家族で過ごす時間を大切にしています。

こともあります。日曜日の夜は翌日の仕事が気になりますが、無理に気を紛らわせず、その気持ちを受け入れて考える時間を持つようにしています。



今後は、家族で東海道五十三次の宿場町を巡る街歩きにチャレンジしたいと考えています。東京から京都まで、歴史ある宿場町を一つひとつ訪れながら、その土地ならではの文化や風景を楽しみたいと思っています。



次回、「私のちょっとした健康習慣ひろば」は広島支店の辻田支店長です!

水泳で全国大会出場経験を持つ伊藤支店長。全力で取り組んだ経験があるからこそ、全体のバランスを意識した習慣化の大切さについて興味深くお話を伺えました。25年来の仲間との映画ベストランキングの選出を毎年行っていることや、自然体験を通してお子さまの成長につなげたい思いなど、仲間やご家族を大切にされているお人柄も感じられました。

●インタビューア 総合健康開発センター 川島 千恵

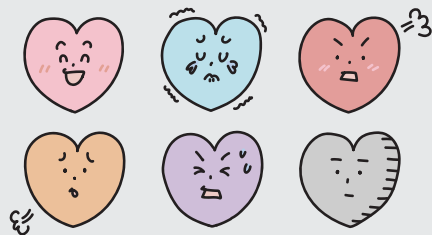
● 提出方法・提出先

住 所:〒104-0031 東京都中央区京橋1丁目2番1号 3F 大和証券グループ健康保険組合
Email:kenpo@daiwa.co.jp

けんぽだより[秋] 9

メンタルヘルス サポート通信

総合健康開発センターより



総合健康開発センターでは、カウンセラー・精神科医によるこころの健康相談を行っています。何か困っていること、悩んでいることがありましたら、気軽にご相談ください。

今回は、臨床心理士の榎山てるみ先生より「冬季うつ病」についてのお話です。



臨床心理士
榎山 てるみ先生

冬季うつ病を知っていますか？

一般的な「うつ病」は季節に関係なくいつでも発症する可能性がありますが、「冬季うつ病」は10月～12月ごろに始まり、春に軽快することを繰り返すのが特徴で、日照時間の減少が深く関係していると言われています。

冬季うつ病は毎年同じ時期に起きることが多いため、まずは自身の傾向を知ることが大切です。

症状は共通の症状があれば、異なる症状もあります。うつ病は元々女性に起こりやすい疾患ではありますが、一般的なうつ病の男女比が1:2、冬季うつ病はその傾向がさらに顕著であり、1:4以上と言われています。

■うつ病と冬季うつ病の症状

	うつ病	冬季うつ病
共通の症状	倦怠感、気力・やる気の低下、感情の不安定さ、集中力の低下など	
異なる症状	不眠傾向、食欲減退、体重減少	過眠傾向、食欲増加、体重増加

■季節性情動変動のチェックリスト

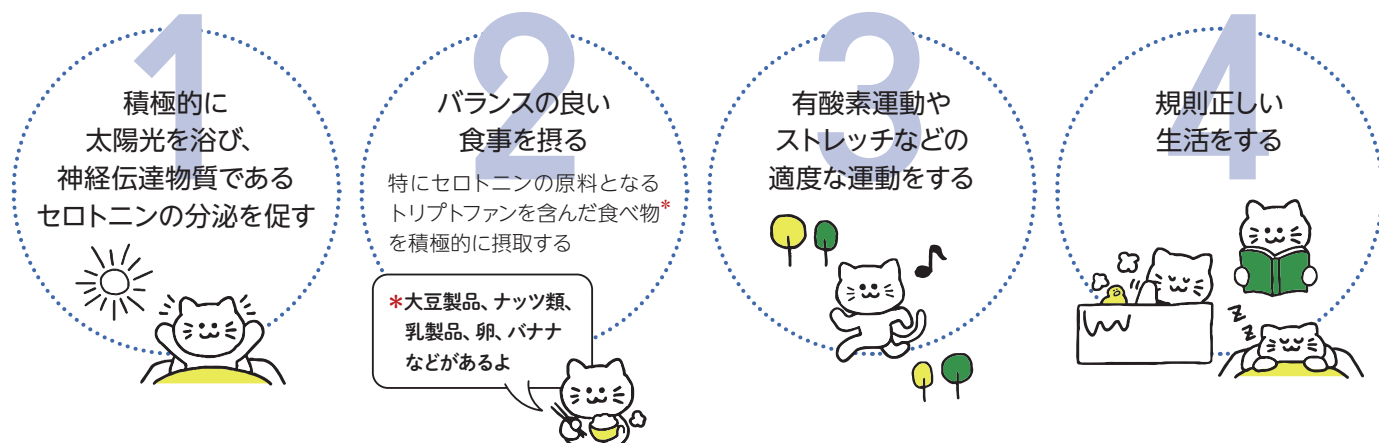
SPAQ(Seasonal Pattern Assessment Questionnaire)

	変化なし (0点)	少し変化 (1点)	中等度変化 (2点)	かなり変化 (3点)	極端に変化 (4点)
A. 睡眠時間					
B. 人とのつきあい					
C. 全般的な気分の良さ					
D. 体重					
E. 食欲					
F. 活動性					

*7点以下「正常範囲内」、8～11点「冬季うつ病の前段階」、12点以上「冬季うつ病の可能性あり」

参考：Norman E.Rosenthal,MD;David A.Sack,MD;J.Christian Gillin,MD;et al(1984)
Seasonal Affective Disorder A Description of the Syndrome and Preliminary Findings With Light Therapy.JAMA Psychiatry

～対処法～



春の訪れとともに自然と回復していきますが、不調が出やすい方は仕事やプライベート等での負荷を減らし、無理をしないようにしましょう。また日常生活に支障を来す場合にはクリニック受診やカウンセリングをお勧めします。

こころの健康相談窓口のご案内



こころの健康相談

利用対象 社員



精神科医や臨床心理士、産業医による相談です。対面でもTeamsによるオンラインでもご利用できます。



大和証券グループ総合健康開発センター

(本社ビル内) 内線：#002-1410 外線：03-5555-1410

(永代ビル内) 内線：#922-2828 外線：03-4366-7321

(永代ビルカウンセリングルーム直通)

内線：#922-2827 外線：03-3820-3118

こころの電話相談

利用対象 社員とその家族

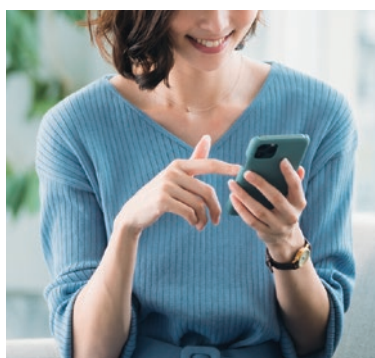
臨床心理士の資格を有する経験豊かな専門カウンセラーとの電話によるカウンセリングを提供しています。専用ダイヤルでの通話料・相談料は無料です。

0120-922-078

株式会社 法研

利用時間 月～土曜日
10:00～22:00
(日・祝・年末年始は休)

医師によるオンライン健康相談「first call」(ファーストコール)



first call

チャットやTV電話を使って匿名で医師に
相談できるオンライン医療サービスです。

24時間365日

初めて
ご利用の方

2回目以降の
ログインURL

詳細はこちらから▶

登録用クーポンコード
C6BGFE818FB



『適量飲酒』はもうない？

飲酒のとらえ方について、これまで「1日1杯なら健康に良い」「適度な飲酒はストレス解消になる」などと考えられてきました。

しかし、最近その“常識”が見直されています。

WHO(世界保健機関)の最新見解として、2023年1月、WHOヨーロッパ事務局は「安全な飲酒量は存在しない」と公式声明を発表しました。「どんな量であってもアルコールは健康リスクを伴う」とし、特にがんリスクについては「少量でも発症リスクが高まる」と明言されています。

また、2024年2月に発表された厚生労働省の『健康に配慮した飲酒に関するガイドライン』の主な内容としても、飲酒量が増えるほど、がんや生活習慣病、肝疾患などの健康リスクが高まることが強調されており、少量の飲酒であっても、がん(特に食道がんや乳がんなど)のリスクが残る可能性があることが明記されています。

飲酒による影響は、年齢、性別、体質、体調、既往歴によって個人差があります。女性や高齢者、アルコール分解酵素が弱い人は、より少ない量でも健康リスクが高まるため、より慎重な対応が必要です。

現在では「飲まないほど健康リスクが低い」という考え方が主流です。かつての「適量飲酒」や「節度ある飲酒」も、絶対的な安全基準ではなく、健康に配慮した飲酒量であっても多少のリスクが残る可能性があるという認識が大切になります。



■疾病別発症リスクと飲酒量(純アルコール量)

		男性	女性
飲まないのがベスト	→ 少しの飲酒でもリスクが上がる	高血圧 胃がん 食道がん	高血圧 脳出血
350ml 	→ 1日11gでリスクが上がる	—	脳梗塞
350ml 	→ 1日14gでリスクが上がる	—	乳がん
500ml 	→ 1日20gでリスクが上がる	大腸がん 脳出血 前立腺がん	大腸がん 肝がん 胃がん

※認定特定非営利活動法ASK HPより

赤ワインの健康効果について



赤ワインにはポリフェノールなどの抗酸化成分が含まれており、血管の健康維持や動脈硬化予防、抗炎症作用が期待されてきました。しかし、赤ワインに含まれるアルコール自体が、がんや肝疾患、高血圧などのリスクを高めることが明らかになり、現在では健康リスクの方が大きいと考えられるようになっていきます。



インフルエンザ 予防接種費用補助 のお知らせ

■対象者

接種日に当健保に加入している被保険者(本人)
及びご家族(被扶養者)

■対象接種期間

2025年10月1日(水)～2025年12月31日(水)

■申請期限

2026年1月31日(土)まで

■補助金額

1人4,000円を限度とし、4,000円未満の場合は
その実費相当額

■必要書類

①領収書(申請書を利用する方は原本)

※接種者全員の氏名および接種者ごとの金額が明記
されているもの

※インフルエンザ予防接種費用である旨が明記され
ているもの

②インフルエンザ予防接種補助申請書

(特退・任継被保険者の方)

社員の方はKOSMO Webにログインし、メニュー「補助金申請」から申請してください。
特退・任継被保険者の方も電子申請をご利用いただけます。



*詳細は9月にけんぽニュースにて改めてお知らせいたします。

*申請は1回限りです。世帯で取りまとめて申請してください。

*KOSMO Webはリニューアルしました。初めてご利用の際は健保ホームページのマニュアルをご参照ください。

<https://www.daiwakenpo.jp/>



支給決定通知書はKOSMO Webの「医療費情報」よりご覧いただけます

インフルエンザ予防接種費用補助、高額療養費や付加金、出産育児一時金、療養費、傷病手当金など健保から給付金が支給された場合に「支給決定通知書」が掲載されます。この「支給決定通知書」はご自宅等から印刷することができ、健保組合からの給付金証明としてご利用いただけます。



2025年(令和7年)
12月2日から

従来の健康保険証は 使えなくなります



お早めにマイナ保険証の登録を!

／ **保険証の利用登録方法**(すでにマイナンバーカードをお持ちの方) ／

用意するもの ●マイナンバーカード ●マイナンバーカード申請時に設定した4桁の暗証番号

スマホで
専用サイトから

マイナポータルアプリの
ダウンロードが必要です。



セブン銀行
ATMで



医療機関・薬局の
カードリーダーで

顔認証
での登録も
可能



マイナンバーカードを持っていない人は、まずカードの取得が必要です。
マイナンバーカード申請・登録方法などの詳細は厚生労働省のWebサイトを
ご確認ください。



マイナ保険証

4つのメリット

過去の**診療**や**薬**の
情報に基づく
さらにより**医療**を
受けられる



※オンライン診療の場合も同様

手続きなしで
窓口の**支払い**が
自己負担限度額
までになる



緊急時でも、
適切な**応急処置**や
病院の選定に
役立つ



確定申告の
医療費控除申請が
自動入力で
簡単にできる





2024年度 決算について

大和証券グループ健康保険組合の2024年度決算と事業報告が7月10日に開催された組合会において可決・承認されました。

健康保険

2024年度は経常収入が前年度から約10億円増加して107.4億円となった一方、経常支出は1.1億円増加の99.7億円となりました。その結果、経常収支は前年の1.2億円の赤字から7.7億円の黒字と急回復しました。経常黒字に国庫補助金や交付金3.8億円等を加えた期末資産としては12億円増加しました。

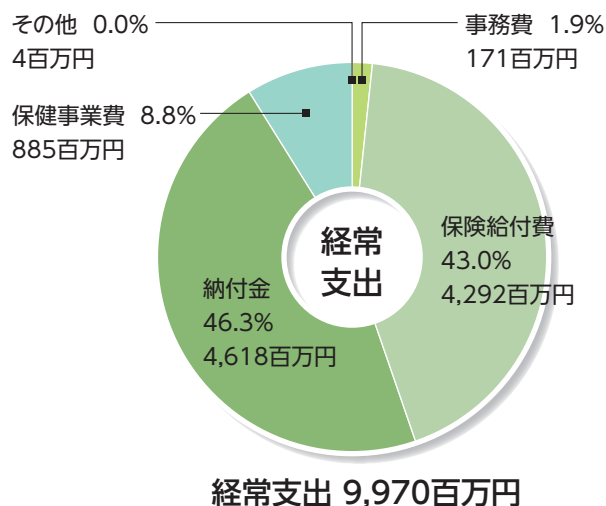
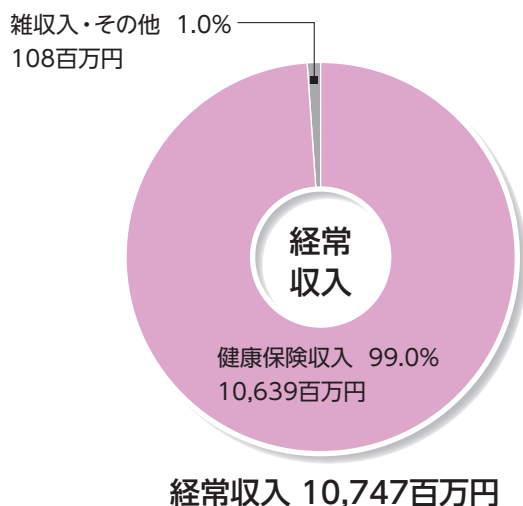
回復の要因は保険料収入が給与や賞与の増加により9.9億円増加したことが挙げられます。支出面では組合員への医療費支払いである保険給付費が2億円減少したものの、納付金（高齢者医療を支えるための負担金）が3.1億円増加しています。この納付金については組合員への給付とは直接関係ないものの46.1億円と経常支出に占める割合はすでに46.3%に達しています。

今後、高齢者医療を支えるための負担のさらなる増加が想定される中、来年度からは新たに少子化対策の支援金の徴収が開始されます。

当健保では、将来的な情勢等を考慮し、引き続き財務の健全性に留意しながら運営に努めていきたいと思っています。

また健保では毎年事業主・総合健康開発センターと連携を図りながら、効果的な保健（指導）事業を実施しています。皆さんが少しでもご自分の健康管理・健康維持に対する意識を高められるよう健診受診（人間ドック等）だけでなく、歯科健診、その他健康に関するイベントを各種行っております。ぜひ前向きにご活用ください。

健保組合決算の内訳



介護保険

介護保険は保険料収入が対象となる被保険者の増加や報酬増加の影響もあり2.8億円の収入増、一方で支出となる介護納付金は前年比微増の0.1億円増となり、収支は5.5億円となりました。

今後も高齢者増加による影響で介護納付金は増加傾向を維持していく可能性が高いと考えられます。

(単位: 百万円)

収 入		支 出	
介護保険収入	1,390	介護納付金	1,125
繰越金	287	介護保険料還付金	0
合 計	1,678	合 計	1,125

(健康保険組合 飯田)

WHOも推奨!
move more,
sit less!



たくさん動いて、 座位時間を減らそう!



世界保健機関(WHO)より、身体活動量の低下と座りがちな生活スタイルは、心身の健康や生活の質に悪影響を及ぼす可能性があると報告されています。どの年齢層でも、可能な限り活動的に過ごし、長時間の座りすぎを分断することを推奨しています。活動時間を増やすことは、いわゆる運動やスポーツである必要はありません。

Beatfitの人気プログラムを取り入れた職場や自宅で身体活動量を維持できる簡単なエクササイズを紹介しています。

Vol.14

脚回し

～Beatfit KOTONE 先生の「Walk代わりに!全身ストレッチ」より～

このストレッチは股関節周りの柔軟性を高めることができます。股関節を動かすことで、下半身の血行が促進され、冷えやむくみの改善につながります。また、骨盤の歪みと姿勢の改善効果が期待できます。

1 脚を肩幅程度に開いて立ちます。

2 (外回し)右膝を曲げて正面に持ち上げ、膝で大きな円を描くように、外側に脚を回します。

3 (内回し)右脚を横に開いて膝を持ち上げ、正面に閉じるように、内側に脚を回します。

※外回し・内回し共に膝が腰の高さまで上がるのが理想的です。

4 左脚も同様に回しましょう。

5 自分のペースで、片足ずつ、5～10回繰り返しましょう。



※片足立ちになるので、ふらつく方は壁など支えがある場所でつかまりながら行い、転倒に注意しましょう。

Beatfit

利用対象 社員

Beatfitはヨガ、筋トレ、マインドフルネスなど12ジャンル900以上のクラスがあり、好きな場所・時間で無制限に受講できるフィットネスアプリです。役職員は無料でお楽しみ頂けます!



おうちトレーニング
仕事後や休日に
本格的な運動を



おやすみ瞑想
ぐっすり眠れる
癒しの時間



寝起きヨガ
すっきり1日をスタート



3分ストレッチ
隙間時間に
リフレッシュ



通勤ウォーク
通勤が
楽しい運動に

起床から就寝まで
毎日の生活の中に
フィットネスを

利用開始まで3STEP

STEP 1

右のQRコードを読み込んで
アプリをダウンロード



STEP 2

アプリを起動して「アカウントを
お持ちの方・法人や提携ジムの方」
のボタンをタップ



STEP 3

社用メールアドレスとパスワード
「daiwabeatfit」を入力して
メールアドレスでログイン

