

●必ずご家庭にお持ち帰りください●

Look & Check

三菱健康保険組合

P2~3 保健事業Note

35歳以上の被扶養者 任意継続被保険者の方へ
生活習慣病健診のご案内

P4~5 KENPO TOP NEWS

2022年度 決算報告／疾病統計

P6~7 asure卒煙プログラム

スマホで禁煙、一緒に始めてみませんか？

P8~9 けんぽInformation

2022年度特定健診・特定保健指導結果報告／
健康経営優良法人2023／公告

P10 四季を歩く旅

入田浜海岸（静岡県下田市）

P11 ずっとゲンキプロジェクト

現役世代でもロコモは始まっている!?

P12 心身の不調改善セルフケア

若い人も心がけたい目のセルフケア



場所：入田浜海岸（静岡県下田市） ※詳細は10ページをご覧ください。

- 当健保組合のホームページで、
本誌『Look&Check』バックナンバーがご覧いただけます。
- 『Look&Check』が資格喪失後に行き違いで
お手元に届くことがあります。あらかじめご了承ください。

… 2023 夏 NO.213 …

35歳以上の被扶養者 任意継続被保険者の方へ 生活習慣病健診の申し込みは 10月31日まで!

今年度の申込期限は10月31日、受診期限は2024年の1月31日です。
お早めにお申し込みください。

申込期限 2023年 10月31日
受診期限 2024年 1月31日

Check

✓ 対象者は「次の①②ともに該当される方」です。
下記の対象者条件についてご確認ください。

- 2023年4月1日現在で三菱健保にご加入、かつ、健診受診日に被扶養者または任意継続被保険者として資格がある (受診期限：2024年1月31日)
- 2024年3月31日までに35歳以上に達する (1989年/平成元年3月31日以前生まれ)

※資格喪失後または指定の期間外に受診された場合には、健診費用の全額を返還いただきますのでご注意ください。
遡って資格喪失された場合も同様です。

ぜひご受診ください!



一例

イーウェル一般健診 A1コース (施設) 検査項目

自己負担1,000円で、がん検診を含む充実した
内容の健診が受けられます!

検査項目	身体測定 診察等	胸部検査	聴力	尿検査	オプション 検査	胃部X線 (バリウム検査)	ペプシノゲン (血液検査)	子宮がん ^{※3} (子宮頸部細胞診)
※1 血液検査	心電図	大腸がん (便潜血検査)	※2 眼底検査	※2 喀痰検査	※3 マンモグラフィ	※3 乳房エコー	腹部エコー	※4 前立腺がん (腫瘍マーカー)

詳細は三菱健保ホームページをご覧ください。

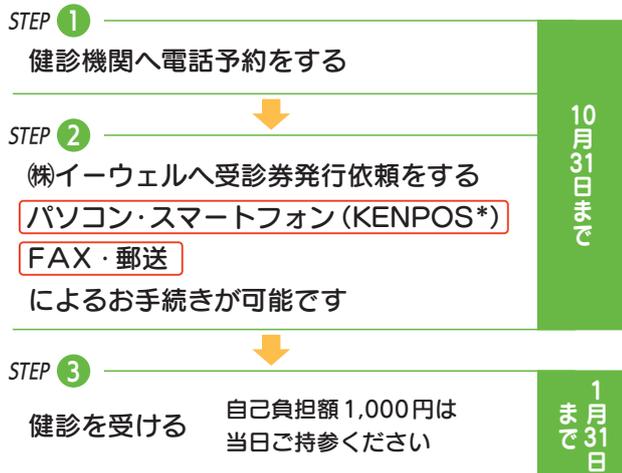
3項目まで選択可

※1：血液一般、脂質、肝機能、腎機能、血糖 ※2：医師判断により実施 ※3：女性のみ ※4：男性のみ

■ 申込方法

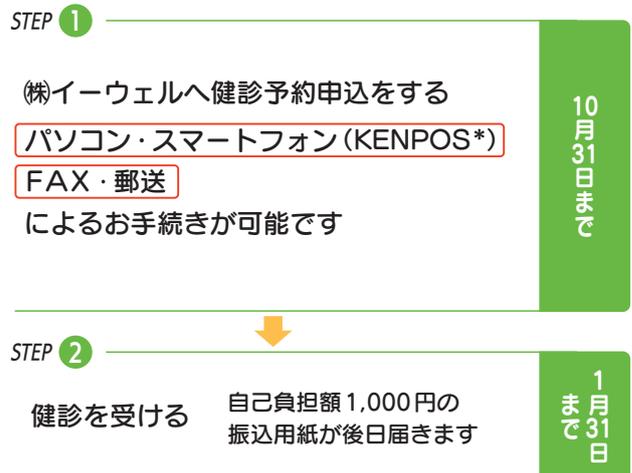
< 施設型健診 >

〔提携の病院、健診センターなどで行う健診です〕



< 巡回型健診 >

〔健診バスを派遣してホテルや公共施設で行う健診です〕



* KENPOSは、健診業務代行機関(株)イーウェルが運営する健診申込サイトです。

◆健診に関する情報は三菱健保ホームページに掲載しています！



トップページ
「被扶養者・任意継続被保険者
生活習慣病健診申し込み」を
クリックし、
健診ページへ。

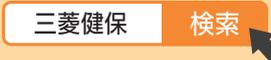
健診コース、受診できる健診機関や
会場、健診受診までの流れなど、各
種情報を確認できます。



下コードを読み取る



または
三菱健保と検索



◆健診の手続きはKENPOSで！

2024年度の案内冊子廃止に伴い、順次「KENPOS」での申込への切替にご理解・ご協力をお願いいたします。

KENPOS 初回登録方法

QRコードを
読み取る



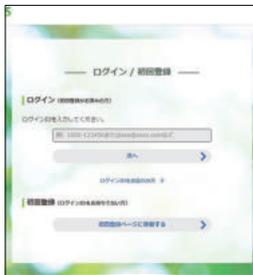
または
「KENPOS」と検索



※STEP2では、受診対象者のお名前での登録が必要です。
カナ氏名に促音・拗音（ツチャユヨ）を含む場合、大きい
カナでご入力いただくと認証できる場合があります。
※任意継続被保険者（ご本人）さまはデータ登録等の関係
で、資格取得日の翌月下旬以降から登録可能となります。

Step1

IDをお持ちでない方
(初回登録)をクリック



Step2

健康保険証の情報や
プロフィールを入力



Step3

登録メールアドレスに
仮登録完了の
お知らせが届く



24時間以内にメール
に記載してあるURLを
クリック。これで初回登
録完了です。

お手元に保険証を
ご用意ください。

お知らせ



①今年度の健診案内冊子送付について

被保険者のお勤め先により、送付している場合と送付していない場合があります。
送付している場合、事前に会社にて送付希望調査を行っています。調査の有無については、
会社ご担当者にご確認ください（冊子が手元になくとも申し込みは可能です）。

お勤め先が「冊子送付希望調査を行う場合」および「任意継続にてご加入の方」

冊子をお持ちでない方で送付希望の場合、8月の調査時に会社ご担当者に「冊子ご希望の旨」をお伝えく
ださい。任意継続の方は、今号同封の「生活習慣病健診 案内冊子送付希望申込書」にて三菱健保に直
接お申し込みください。**8月31日必着**です。

※案内冊子に同封していた健診機関リストは今年度より廃止しています。上図を参考に、三菱
健保ホームページまたは「KENPOS」にて、受診できる健診機関等をご確認ください。

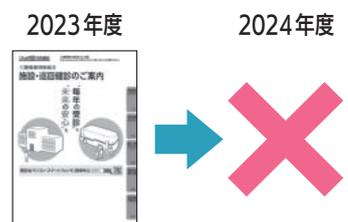
お勤め先が「希望調査を行っていない場合」冊子の送付はありません！

代わりに会社より案内がありますので、案内に沿って「KENPOS」にてお申し込みください。

②2024年度より健診に関する案内冊子を廃止いたします

希望者にお送りしている案内冊子が、2024年度より全面廃止となりま
す。廃止後は、三菱健保ホームページまたは「KENPOS」にて健診に
関する情報をご確認ください。

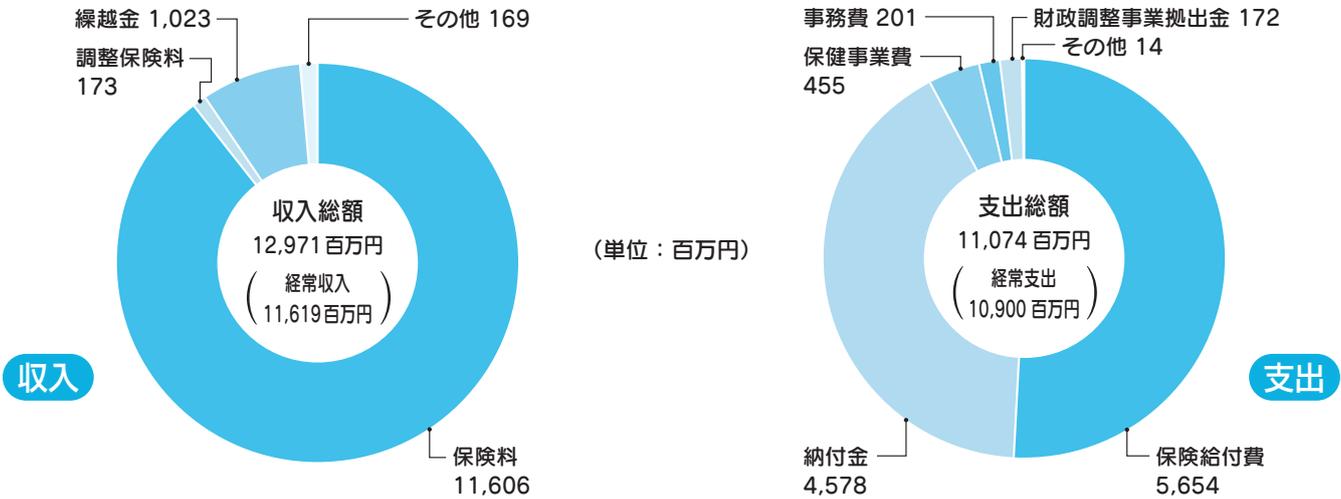
※受診できる健診機関（会場）は、今年度より三菱健保ホームページまたは「KENPOS」
でご確認ください。



2022年度 決算報告

7億1,900万円の経常黒字となりました

一般勘定



◆1人あたりでは

収 入		支 出	
保 険 料	634,727円	保 険 給 付 費	309,201円
調 整 保 険 料	9,439円	納 付 金	250,369円
繰 越 金	55,956円	保 健 事 業 費	24,860円
そ の 他	9,288円	事 務 費 他	21,216円
合 計	709,410円	合 計	605,646円

2022年度 決算のポイント

収入は、報酬月額・賞与支給月数が伸びたことにより、予算比661百万円増の保険料収入となりました。一方で支出は、保険給付費が予算比192百万円の減となり、収支差引は予算比で1,897百万円の増となりました。

【保険給付費】被保険者数が減少したものの、医療機関への給付額が増えたこと等により被保険者1人あたり額が前年度比で1.2万円増加、保険給付費全体では、前年度決算に比べると総額で154百万円増となりました。

【納付金】前期高齢者納付金は前年度比846百万円(31.2%)減、後期高齢者支援金は151百万円(5.3%)減と大幅な減少となり、納付金総額では同比1,017百万円(18.2%)減、被保険者1人あたり額で52,323円減となりました。ただし、2022年度はコロナ禍の影響が大きかった2020年度の精算戻りがあり、この減少は一時的なものになりますので、今後は増加が見込まれます。

◆決算の基礎となった数値

平均被保険者数	18,285人
平均標準報酬月額	448,093円
賞与支給月数	4.34ヵ月分
一般保険料率	8.77%

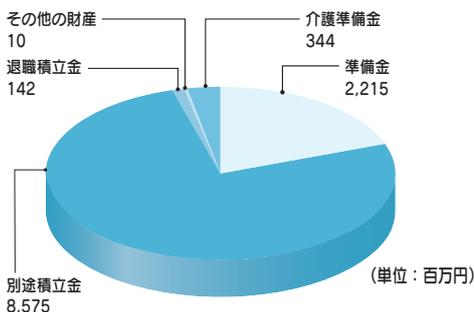


◎余ったお金は

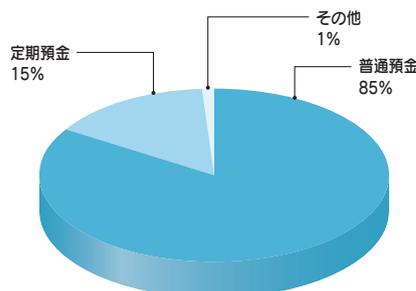
1,897百万円

1,422百万円を2023年度に繰り越します。
※うち62万円程度は、財政調整事業繰越金として繰り越します。
残りの475百万円は別途積立金として貯蓄し今後の資金不足に備えます。

組合の財産は



組合の財産保管状況の内訳は



介護勘定

◆収入

収 入	決算額(百万円)
介護保険収入	1,494
繰 越 金	170
合 計	1,664

◆支出

支 出	決算額(百万円)
介護納付金	1,403
積 立 金	0
合 計	1,403

◎余ったお金は

261百万円

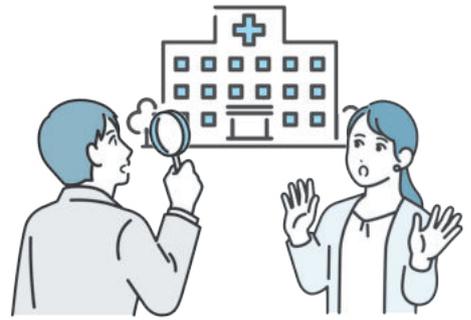
2023年度へ繰越…257百万円
準備金として貯蓄…4百万円

2022年度 疾病統計

三菱健康保険組合に加入している皆さまが、どのような病気で医療機関にかかったのかをお知らせします。

ご自身やご家族の健康維持と疾病予防のため、ぜひ日頃から健康管理に心がけ、適切な受診にご協力ください。

健保組合では、健診や保健指導などの保健事業を実施しています。今年度も、アプリを利用したウォーキングイベントの開催を予定し、皆さまの健康づくりの取り組みを応援しています。ジェネリック医薬品の使用促進事業も実施しています。まだジェネリック医薬品を試されていない方は、ぜひかかりつけのお医者さんや薬剤師さんに相談してみてください。



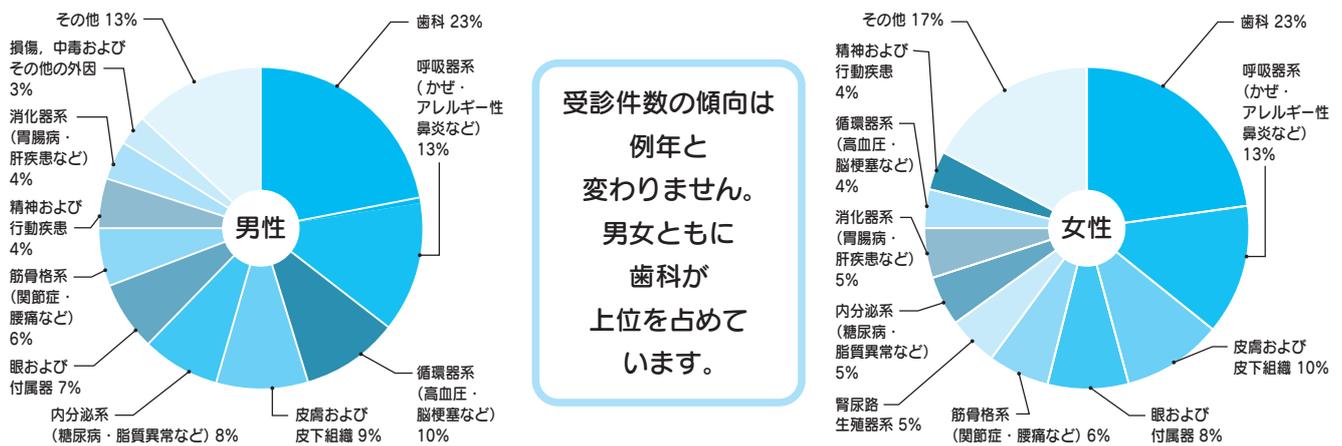
※同じ病院で複数の病気の治療をしている場合には、主な病名にまとめて集計されています。

受診件数の疾病分類内訳

※薬局件数は除く

総受診件数 282,119件

※1件 = 同一人、同一月、同一医療機関、入院・外来別



支払金額の多い疾病（上位10疾病）

※薬局支払金額、食事は除く

総支払金額 49億4,765万円（みなさんの支払額+健保支払額）

性別	疾病分類	支払金額(万円)
男性	① がんなど新生物	4億0,126
	② 歯科疾患	3億9,564
	③ 高血圧・脳梗塞など循環器系の疾患	3億3,316
	④ かぜ・アレルギー性鼻炎など呼吸器系疾患	2億2,486
	⑤ 胃腸病・肝疾患など消化器系の疾患	1億9,630
	⑥ 腎尿路生殖器系の疾患	1億6,259
	⑦ 糖尿病・脂質異常など内分泌系の疾患	1億4,475
	⑧ 損傷、中毒およびその他の外因の影響	1億2,701
	⑨ 関節症・腰痛など筋骨格系の疾患	1億2,054
	⑩ 眼および付属器の疾患	1億0,444
女性	① 歯科疾患	3億6,632
	② がんなど新生物	3億6,485
	③ かぜ・アレルギー性鼻炎など呼吸器系疾患	1億8,958
	④ 腎尿路生殖器系の疾患	1億7,818
	⑤ 関節症・腰痛など筋骨格系の疾患	1億4,235
	⑥ 高血圧・脳梗塞など循環器系の疾患	1億2,362
	⑦ 胃腸病・肝疾患など消化器系の疾患	1億2,037
	⑧ 糖尿病・脂質異常など内分泌系の疾患	9,582
	⑨ 損傷、中毒およびその他の外因の影響	8,954
	⑩ 眼および付属器の疾患	8,760

喫煙者でも意外と知らない!?

たばこのはなし

読んだ後、たばこのことをもっと知りたくなります

～とある職場でのお話です(ただし内容はフィクションです)～

監修 ■ 村松 弘康 (中央内科クリニック院長/日本禁煙学会理事)

マナー遵守のスモーカー・佐藤さん



数年前、健康のためと「マイルド系紙巻きたばこ」に変更。
現在は煙が出ない「加熱式※1」に替え、におい対策もバッチリです！
自分の健康や職場、お客さんにも配慮し、喫煙ルールもよく守っています。
最近の趣味は筋トレで、美容にだって気を遣うスマートな人。

※1 加熱式たばこは、コンビニでもよく見かけるIQOS、Ploom、Gloなどのこと。



それでは、佐藤さんは以前より健康的?? 意外な落とし穴が...

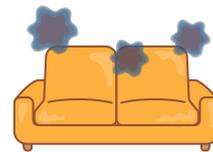


「体に優しい商品名」「煙が出ない」「においが少ない」といったところで、
本人や周りへの健康リスクは減りません。

特に、加熱式たばこに健康的なイメージがありませんでしたか?
喫煙していれば**筋トレの効果は減少**、**肌年齢も5歳老化**します…。

加熱式たばこ自体、販売開始から日が浅く、研究が十分でない部分も多いですが、
「ガス状の有害物質が、じゅうたんやカーテン、壁紙や家具にも付着し、
数ヵ月もの間有害物質を発生し続ける」ことは、どのたばこであっても変わりません。

※加熱式たばこは紙巻きたばこより「有害成分が90%削減された」と宣伝されていますが、それは**何千種類のうちの一部の有害成分にすぎません**。よって、健康被害を減少させることはできないと予測されています。



こんなところからも有害物質が…

ペットも被害に…



分煙って実は難しいの…?

優しい同僚・鈴木さん

佐藤さんが、厚生労働省の「e-ヘルスネット」で見た「ニコチン依存症」ではないかと心配しています(佐藤さん本人は気づいていないようですが…)。

長丁場の会議での落ち着かない姿が、どうもニコチンの禁断症状と重なって映るようです。喫煙で解消できるのは、ニコチン切れによるストレスだけで、かえって“うつ病へのリスクが高くなること”も知りました。

彼はストレス解消のために吸っているのに、逆効果なんてひどいじゃないか!
と嘆きつつ、何かしてあげられないものかと悩んでいます…。



禁煙補助薬があれば、禁煙しやすく! 今なら **0円!**

ニコチンはアルコールや覚せい剤より依存性が高く、
意志だけでの禁煙は困難です。そこで、禁煙補助薬の出番!

三菱健保では、補助薬を利用したプログラムを0円でご用意しています!
ご家族や職場の方々と一緒に禁煙に取り組むと、成功率もUP↑↑

詳細は次ページへ

今なら **無料!**

スマホで禁煙、一緒に始めてみませんか?

85%*の方が禁煙に成功しています! ※2023年度5月末現在のプログラム終了者より算出。

三菱健保では、禁煙にチャレンジする方々を
“ascure (アスキュア) 卒煙プログラム” で応援しています。
最近禁煙に成功したあの人も、実はこのプログラム経験者かも…!?

一緒に
やろう!



専属カウンセラーはもちろん、職場やご家族の方と一緒に禁煙に取り組む方が増えています。

1人ではなく、皆で、気軽にチャレンジしてみませんか?

QSCURE
卒煙



心強い3つのサポート

- ☆医師開発の専用アプリが毎日、どこでもしっかりサポート。
- ☆指導資格を持つ指導員がオンライン面談で休日も安心サポート。
- ☆医薬品をご自宅にお届け、禁煙初期の頑張り時に嬉しいサポート。

初回面談で、
まずは
作戦会議!

アプリとコンテンツ



スマート
フォンで
どこでも
支援。

医薬品

指導員

オンライン申込で
ご自宅まで郵送。
マンツーマンで6ヵ月、
完全オンライン指導。

アプリの詳細はこちら <https://sc.ascure.technology/>

費用: ~~59,400円~~ →

0円

申込期間:
8/15~9/30



ご家族の方もご参加ください! (三菱健保ご加入の被扶養者の方)

お申し込みの条件 ●アプリを利用できる方 ●禁煙を希望する方 (6ヵ月間の継続をめざしていただける方)
●三菱健康保険組合の被保険者・被扶養者

注意点 ※上記以外でも、治療中の病気がある場合や、主治医の許可が出ない場合は参加をお断りすることがあります。

※参加費59,400円(薬剤費込み)は組合が負担します。ただし、前年度ご参加いただいた方は、今年度対象外となります。

※本プログラムご利用状況(記号・番号・氏名含む)について、進捗状況または禁煙の達成の程度を把握するため、所属先の事業所に提供する場合があります(被扶養者除く)。あらかじめご了承ください。

※50名程度を予定しています。

プログラムの 応募方法

① アプリをダウンロード
App StoreまたはPlayストアで
「ascure卒煙」と検索



② ユーザー登録
必要となる招待コード
は以下となります

→ 323977

③ アプリ内で面談予約

●お申し込みの条件・参加方法等詳細については
三菱健保ホームページ(保健事業→その他の保健事業→禁煙支援事業)をご確認ください。

8/25(金) 14:00から、ZOOMにて「たばこについて考えるセミナー」を行います。
ぜひご参加ください(申込不要)。 ※詳細は会社ご担当者または三菱健保ホームページへ。

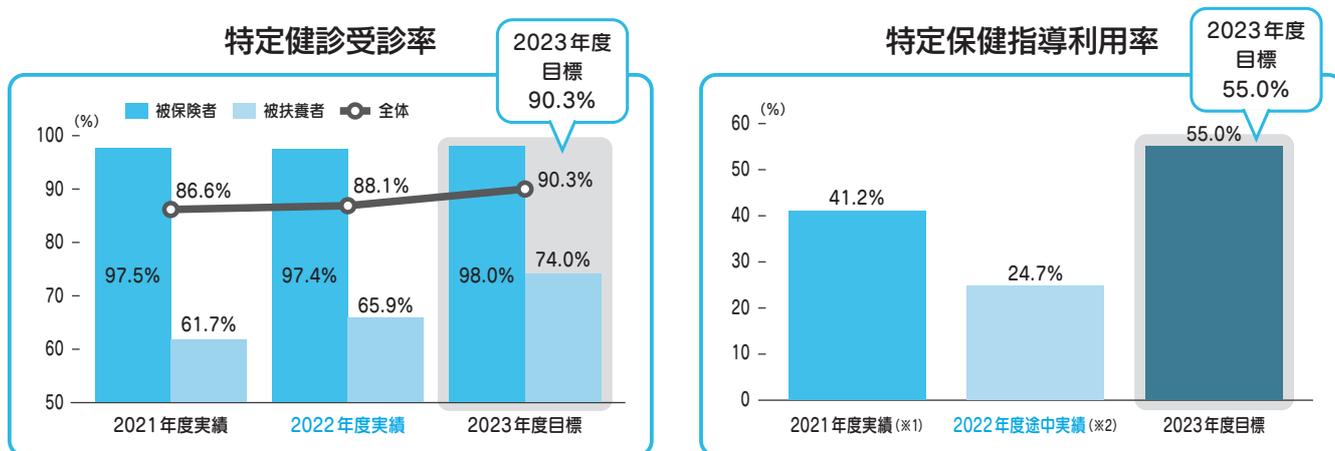
お問い合わせ

株式会社 Cure App ascure (アスキュア) 卒煙サポートチーム
E-mail: ascure@cureapp.jp ☎ 050-3066-5944
受付時間: 月~金曜日 10:00~17:00 定休日: 土・日・祝日



2022年度 三菱健康保険組合

特定健診・特定保健指導結果報告



※1：2021年度健診結果に基づき、2021年度～2023年度に実施した保健指導実施率（終了者）
 ※2：2022年度健診結果に基づく保健指導は現在実施中につき途中実績（利用中者含む）を表示

特定健診受診率・特定保健指導利用率 実績と実施目標

【特定健診】

2022年度は、被扶養者の皆さまの受診率が4.2ポイント増となり、全体としては88.1%に達しました。引き続き、年に一度の受診を習慣化し、ご自身の健康状態をチェックしましょう。

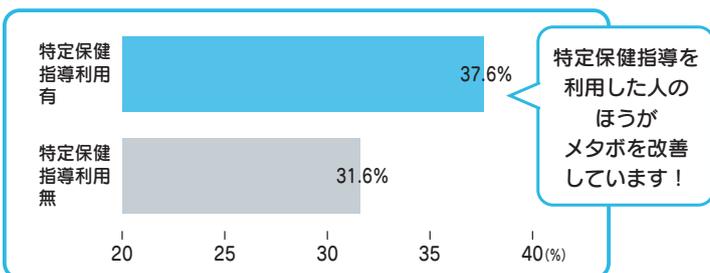
【特定保健指導】

2022年度健診結果に基づく保健指導は、現在実施中のため途中実績となりますが、国が定める目標値（55%）を下回っています。2022年度より新たな取り組みとして、保健指導プログラムを選択制にし、支援内容の充実化を図っています。特定保健指導の対象となった場合は積極的に利用してメタボ予防・改善にご活用ください。

【参考】特定保健指導利用によるメタボ改善率

特定保健指導を利用した人は、利用しなかった人に比べ多くの人が改善しています。

対象となった方は、メタボ脱却に向けチャレンジしてみませんか？



特定保健指導って、なに？

メタボリックシンドロームの予防・改善が目的です。健康診断結果に基づき、対象となった方に保健師等が面談を行います。各個人のライフスタイルに合った具体的で取り組みやすい目標を設定、生活習慣の改善を図ります。10年後、20年後も元気でいられるように、ぜひご利用ください。

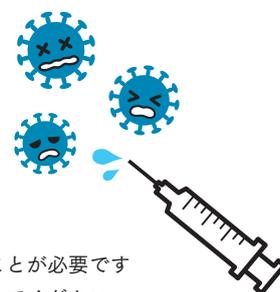
2023年度

インフルエンザ予防接種補助金のご案内

2023年9月1日～2024年1月31日の間に受けたインフルエンザ予防接種の費用について、全加入者を対象に補助を実施します。

申請方法等の詳細は10月発行の本誌秋号に掲載予定です（当健康保険組合のホームページでもご案内しています）が、補助金申請には**領収書（原本）**※が必要となりますので、**お手元に保管しておいて**ください。

※領収書には、接種内容「インフルエンザ予防接種」、「接種対象者氏名」および「接種日」が明記されていることが必要です（接種内容の記載が「予防接種」のみでは受け付けられません）。記載がない場合は、医療機関に記入を依頼してください。



健康経営優良法人2023

三菱健保の加入事業所から

健康経営優良法人2023に6社が認定されました

株式会社小岩井ファームダイニング
千代田化工建設株式会社
千代田交易株式会社
千代田テクノエース株式会社
三菱食品株式会社
株式会社三菱総合研究所

※社名本体五十音順でご紹介（2023年3月末現在）

○健康経営とは？

従業員などの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することで。経営理念に基づき、従業員の健康保持・増進に取り組むことで、組織の活性化や生産性の向上、企業価値の向上などの効果が期待されます。

○健康経営優良法人認定制度とは？

優良な健康経営[®]※を実践している企業などを、「健康経営優良法人」として顕彰する制度です。経済産業省等が制度設計を行い、日本健康会議が認定しています。

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

○健康経営に取り組むことで、従業員の方にも、企業にもお互いにメリットがあります

従業員として働く方々へのメリット

企業が以下のような取り組みを行うことで、心と体の健康について、職場だけでなくプライベートでも充実させることができる！

- ・健康の維持・促進、モチベーションアップ
- ・心のケアができる機会を設ける
- ・健康診断の受診率を100%にする
- ・健康に関するセミナーを開催 など



企業としてのメリット

- ・組織の活性化
- ・生産性の向上
- ・離職率の低下、優秀な人材の確保
- ・企業価値・企業イメージの向上につながる！



公告

●理事会・組合会、その他

- 2023年7月3日 監査
- 2023年7月12日 理事会
- 2023年7月19日 組合会

●議員の異動（敬称略）

- ・2023年4月3日公告（2023年4月1日付）
選定議員 就任 近藤 陽菜（千代田エクスワンエンジニアリング株式会社）
選定議員 退任 越野 伸吾（千代田エクスワンエンジニアリング株式会社）
選定議員 就任 久保 裕民（千代田化工建設株式会社）
選定議員 退任 永橋 信隆（千代田化工建設株式会社）
互選議員 退任 齊藤 繁雄（千代田エクスワンエンジニアリング株式会社）
- ・2023年4月10日公告（2023年4月1日付）
互選議員 退任 宮越 美紀子（学校法人成蹊学園）
- ・2023年5月19日公告（2023年5月19日付）
互選議員 就任 川崎 太郎（千代田エクスワンエンジニアリング株式会社）
互選議員 就任 塩島 圭一郎（学校法人成蹊学園）
- ・2023年7月3日公告（2023年7月3日付）
選定理事 就任 久保 裕民（千代田化工建設株式会社）
互選理事 就任 塩島 圭一郎（学校法人成蹊学園）
- ・2023年7月4日公告（2023年7月4日付）
選定議員 就任 原直之（三菱商事ロジスティクス株式会社）
選定議員 退任 岡山 修平（三菱商事ロジスティクス株式会社）
- ・2023年7月20日公告（2023年7月19日付）
選定監事 就任 原直之（三菱商事ロジスティクス株式会社）

●事業所廃止

- ・2023年7月12日公告（2023年7月1日付）
大阪ダイヤビルテック株式会社

●事業所名称・所在地変更

- ・2023年4月11日公告（2023年4月1日付）
菱商テクノ株式会社
⇒ 株式会社テクノフォート へ名称変更
千代田システムテクノロジー株式会社
⇒ 千代田エクスワンエンジニアリング株式会社（旧千代田システムテクノロジー）へ名称変更
千代田工商株式会社
⇒ 千代田エクスワンエンジニアリング株式会社（旧千代田工商）へ名称変更
千代田テクノエース株式会社
⇒ 千代田エクスワンエンジニアリング株式会社（旧千代田テクノエース）へ名称変更
- ・2023年4月14日公告（2023年4月1日付）
菱電商事株式会社
⇒ 株式会社RYODEN へ名称変更
- ・2023年6月6日公告（2023年5月29日付）
千代田エクスワンエンジニアリング株式会社（旧千代田システムテクノロジー）
⇒ 横浜市神奈川区守屋町3丁目13番地 へ移転
- ・2023年6月15日公告（2023年4月1日付）
菱電商事企業年金基金
⇒ RYODEN企業年金基金 へ名称変更

組合の現況（2023年6月末現在）

事業所数／65
被保険者数／合計 18,361名
（男 13,224名 女 5,137名）
被扶養者数／合計 15,364名
（男 5,226名 女 10,138名）
任意継続被保険者数／400名



入田浜海岸 (静岡県下田市)

詳細はこちらから → <https://www.shimoda-city.info/shimoda/sea/irita.ht>

静岡県下田市南部の太平洋に面する入田浜海岸は、白い砂浜や、海岸沿いのソテツの並木など、南国ムードが漂うビーチです。伊豆半島の南端に近く、晴れていれば新島や三宅島など伊豆諸島の島々や、大海原の先に水平線が見えます。

弓なりの浜の長さは約400m。透明度の高さは驚くほどで、水深1mの海底がくっきりと見えるその水質は、令和4年度に環境省が定めている国内最高レベルの「AA」の評価を受けています。国道から少し離れた位置にあるため、穴場的な雰囲気も特徴のひとつ。海外の人気ビーチを彷彿させ、CMや映画のロケ地としても有名です。



【ペリーロード】

ペリー艦隊が下田に上陸し、部下を引き連れて歩いたという、平滑川沿いの500mほどの小径。石畳に柳並木の風情ある道で、古民家を利用したお洒落なカフェや雑貨店が並んでいます。

黒船来航の地として知られる下田は、幕末・開港の歴史を伝える史跡や名所が点在しています。それに加え、温泉や自然豊かなビーチが数多くあるのも大きな魅力です。

潮の香りを胸いっぱい。彼方まで広がる青の世界

入田浜海岸周辺 ウォーキングコース

約2時間
約5km



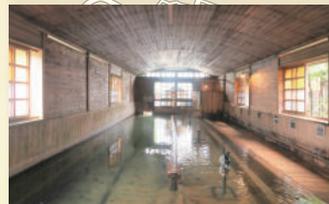
癒されてうれしい

●千人風呂 金谷旅館【地図③】

蓮台寺駅から徒歩5分、日帰り入浴のできる老舗温泉旅館です。1915年に造られた「千人風呂」は日本一の総檜風呂。奥行約20m、幅5mの大きな浴槽には、自家源泉の豊富な湯があふれています。

▶詳細はこちらから

→ <https://kanayaryokan.secret.jp/spa.html>



伊豆急下田駅を出発し、ペリーロードを経て下田公園へ。園内を散策し、一部海沿いの道をたどり西へ向かいます。国道も通りますが、歩道があるので安心です。「入田浜入口」の標識を左折してしばらく行くと、解放感満点のビーチに到着します。

食べておいしい

●魚料理なかがわ【地図①】

伊豆急下田駅から徒歩5分の、地元の人にも人気の魚料理専門店。下田港で水揚げされた魚の刺身や、金目鯛の姿煮など、伊豆の名産が味わえます。写真はちらし丼(1,700円)。

▶詳細はこちらから

→ <http://shimoda100.com/restaurant/nakagawa/>



見て楽しい

●下田海中水族館【地図②】

天然の入り江を利用した水族館。海に浮かぶアクアドームペリー号には600立方メートルの大水槽があり、さまざまな魚が回遊しています。イルカやアシカなどのショーも楽しめます。

▶詳細はこちらから

→ <https://shimoda-aquarium.com/>



※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。



現役世代でもロコモは始まっている!?

ロコモティブシンドローム (ロコモ) = 高齢者の問題と思われがちですが、初期のロコモは現役世代でも意外と当てはまるものです。まずは、今の「ロコモ度」をテストしてみましょう。

ロコモとは?

年齢に関わらず「立つ」「歩く」といった移動機能が低下していく状態のことです。「ロコモ」が進むと「身体的フレイル」に、さらに進むと「要介護状態」となります。



健康寿命を延ばすにはロコモ対策が必須!

※身体的フレイル: 身体的に衰え、健康な状態と介護が必要な状態の中間にあたる状態。

関節が痛い、硬くなった、動かせない… ロコモになると、要介護リスクが3.6倍にも!

骨や関節、筋肉、神経などは運動器と呼ばれ、これらの障害により移動機能が低下すると、ロコモとなります。

ロコモが進むと筋力低下やバランス力の低下、神経や関節の痛み、動かせる範囲の制限、姿勢の変化 (丸背など)、柔軟性の低下などが見られるようになります。やがて歩くことが難しくなったり、自分でできることが限られるように…。



「片脚で40cmの高さから立ち上がれない」はロコモかも?

ロコモかどうかは、3つの「ロコモ度テスト」でわかり、1つのテストでも当てはまればロコモと判定されます。

そのテストは、①片脚または両脚でどれくらいの高さの台から立ち上がれるかを測る「立ち上がりテスト」(図1)、②できるだけ大股で2歩歩いた距離を測る「2ステップテスト」(図2)、③運動器の不調に関する25の質問に答える「ロコモ25」です。

これらのテストで、「片脚で40cmの高さから立ち上がれない」「大股2歩の歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = 1.3未満」となると、**ロコモが始まっている (ロコモ度1) 可能性があります。**

※③の「ロコモ25」を含むロコモ度テストの詳細は、「日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト」(<https://locomo-joa.jp/check/>)に掲載されています。

ロコモ度テスト

図1 ● 立ち上がりテスト (①)

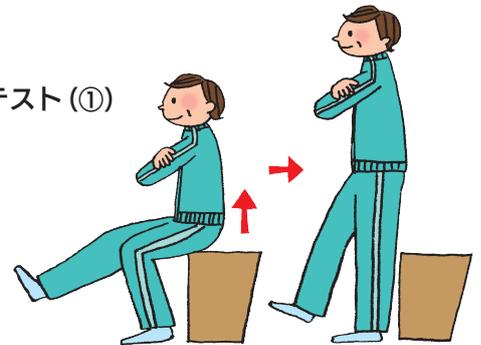
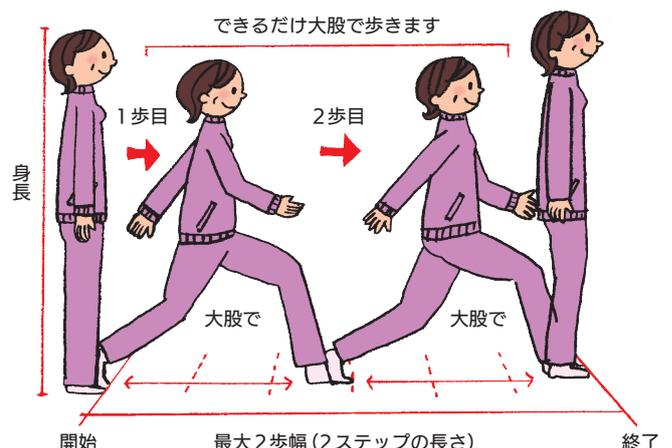


図2 ● 2ステップテスト (②)



若い人も心がけたい目のセルフケア

監修 ■ 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

こんな症状はありませんか? (一例)



夕方になるとピントが
合いづらくなる



目の乾きをよく感じる



時々、まぶたが
けいれんする



寝ても目の疲れが
とれないことがある

…など

私たちの生活に欠かせなくなりつつあるパソコンやスマートフォン(スマホ)。近年の働きかたや生活習慣の変化により、パソコン等の画面を見る時間が増え、知らず知らずのうちに目を酷使していると考えられます。

長時間、近くのものを見続けることは目にとって大きな負担であり、視力の低下を招くばかりか、首や肩のこり、頭痛など、全身への悪影響を引き起こすこともあります。「よくある症状」として放置しないで、上記のよ

うな症状があらわれたら、パソコン等から離れる時間を意識的につくるなど、目をいたわる行動を心がけましょう。1時間に1、2回、画面から目を離して10秒ほど遠くを眺めるのも効果的です。

なお、目に大きな異常を感じた場合は、緑内障やドライアイなど目の病気の可能性も考えられるので、眼科を受診しましょう。

原因はこれかも… (一例)



暗い部屋での
スマホ操作



パソコンやスマホの
画面と目が近すぎる



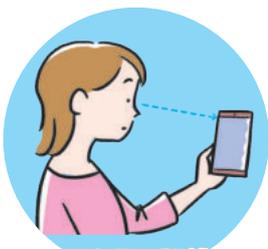
仕事中はパソコン、
休憩中はスマホなど
つねに画面を見続けている



度数の合わないメガネや
コンタクトレンズを
装着している

…など

どうしたら予防できる? (一例)



画面と目の距離は
30～40cm保つ



スマホを見ない時間を
意識的につくる



まばたきの回数を増やす



メガネやコンタクトの
度数を定期的に
チェックする

…など

※本誌内に掲載しているQRコードは、(株)デンソーウェーブの登録商標です。

