

●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

スマホアプリを活用した

ウォーキングイベントのご案内

P4~5

ウォーキングで肥満と生活習慣病を予防しよう!

P6~7

特定保健指導/インフルエンザ予防接種補助金

P8~9 保健事業Note/けんぽInformation

生活習慣病健診に関する大切なお知らせ など

P10 四季を歩く旅

五色沼 (福島県耶麻郡)

P11 ずっとゲンキプロジェクト

ロコモは防げる・回復できる

P12 心身の不調改善セルフケア

生活習慣と密接に関連する「お通じ」

場所：五色沼 (福島県耶麻郡) ※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。

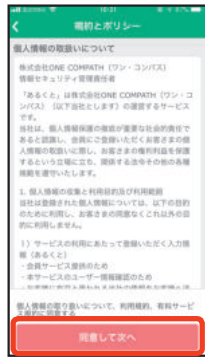
… 2023 秋 NO.214 …

スマートフォンにウォキングアプリをダウンロードして、 会員登録をしましょう！



2

2ページのQRコードからダウンロードし、
[はじめて使う方]を押す



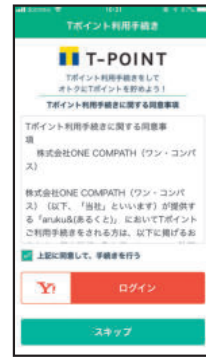
3

個人情報取り扱いについて確認し、
内容に同意する



4

ニックネームなど
プロフィールを登録



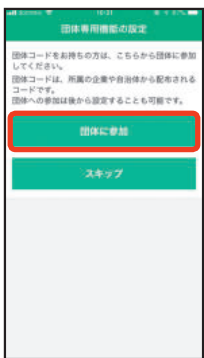
5

Tポイントの登録【スキップ】をした
後で登録できます



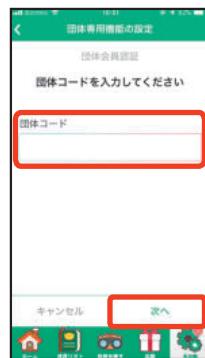
続いて、「団体コード」を入力して団体戦に参加しましょう！

(任意継続被保険者は登録不要) ※アプリをすでにダウンロードしている方はこちらからスタート



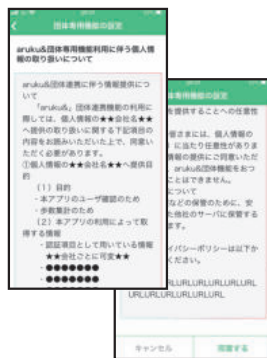
1

【団体に参加】を押す



2

団体コード
《mitsubishi2023》が
記載された状態で【次へ】



3

団体連携に伴う
情報提供について確認し、
内容に同意する



4

項目に沿って
必要情報を入力し
申請する

※実際の画面表示とは
異なります。



5

グループ(事業所名)を選択して
【OK】を押すと団体登録完了！



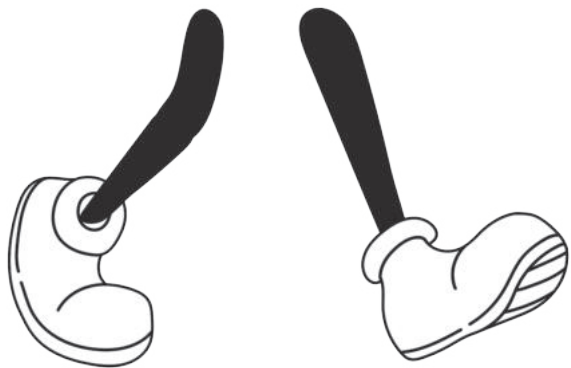
詳しい遊び方は
QRコードで確認！
※PDF形式でダウンロードされます。

機能①
歩数、体重記録

機能②
ランキング機能

機能③
ミッション機能

機能④
キャラクターからの
依頼機能



ウォーキングで肥満と生活習慣病を予防しよう！

運動は英語で「マジック・ピル（魔法の薬）」とも呼ばれるほど、健康にいい影響を与えます。運動というランニングや筋トレが頭に浮かぶかもしれませんが、ウォーキングも立派な運動で、生活習慣病の予防など、さまざまな健康効果があることがわかっています。無理せず、体調に合わせてウォーキングを生活に取り入れましょう。

習慣的なウォーキングの健康効果

《血圧を下げる》

ウォーキングをはじめとする有酸素運動には、血管を広げて血圧を下げる働きをもつ一酸化窒素（NO）の分泌を促す効果があります。

《血糖値の改善》

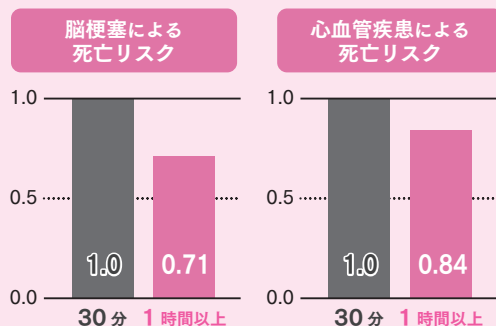
血管を傷つけ、動脈硬化の原因となる「血糖値スパイク」。食後の血糖値の乱高下のことで、運動不足で筋力が少ない人ほどリスクが高いとされています。

血糖値スパイクの予防には、食後15～30分してから15分程度のウォーキングを行うことが効果的です。

また、習慣化によってインスリンが効きやすい体質になり、糖尿病予防にもつながります。

《脳梗塞・心血管疾患の予防》

毎日30分歩く人と1時間以上歩く人を比較した国内の研究*では、1時間以上歩く人は、脳梗塞による死亡リスクが約3割減少、心血管疾患による死亡リスクが約2割減少することがわかっています。



* J Am Coll Cardiol.2005を参考に作図

《脂質異常症の予防・改善》

脂質異常症とは、血液中の脂質（コレステロールや中性脂肪）が基準値から外れた状態のことで、動脈硬化を進め、脳梗塞や心血管疾患のリスクを高めます。ウォーキングなどの有酸素運動は、中性脂肪を減らし、HDLコレステロール（善玉）を増やすなど、血中脂質の改善に効果的です。

運動すると…



血管壁の中にたまったコレステロールを回収してくれるHDLコレステロール（善玉）が増加する。

《肥満の改善》

肥満改善には、摂取カロリーと消費カロリーのバランス改善が必要です。とはいえ、仕事や家事が忙しいなかで生活を大きく変えようとする継続が難しいので、まずはいつもより少し摂取カロリーを減らし、消費カロリーを増やす意識で生活してみましょう。

加えて行いたいのが、毎日の体重測定や歩数計アプリの活用。体重が増えていたら食べすぎに注意する、歩数が少なかったら歩く機会を増やすなど、客観的な指標があると実行するモチベーションが高まります。



肥満はさまざまな病気の引き金に！

糖尿病 高血圧 脂質異常症 高尿酸血症・痛風 狭心症・心筋梗塞
 非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD) 脳梗塞 月経異常・不妊 腎臓病
 睡眠時無呼吸症候群 膝・股関節・背骨・手指関節の障害



食事量が多い一方で、運動・活動量が少なく、余ったエネルギーが脂肪として蓄積。



食事量と運動・活動量のバランスがよく、余分なエネルギーが発生しません。



肥満の原因には、一般的に食べすぎや運動不足などの生活習慣があげられますが、「食べすぎている」という意識がなくても太っていくことは少なくありません。たとえば、「よく運動していた若いころと同量の食事を、運動量が減った今もとっている」といった場合です。これは基礎代謝（呼吸や消化といった生命維持のために消費されるエネルギー）が、年齢とともに徐々に低下していくため。若いころと同程度のエネルギーの食事のままだと「食べすぎ」につながるのです。

Let's Try! さっそく歩いてみよう！

ウォーキングは無理してがんばるよりも、**継続すること**が大切です。美しい姿勢で、楽しく歩きましょう！

上半身をまっすぐに保つ

横から見たときに耳・肩・腰・骨盤が一直線になるようにしましょう。

視線はやや遠くを猫背にならないように、少し遠くを見ましょう。

つま先で蹴り、着地はかかとで親指で蹴り出すときにふくらはぎの筋肉が使われます。

腕は肩甲骨を意識して楽にふるう

たんでん 丹田(おへその下のツボ)にほどよい緊張感をもって

1日 15~30分

から始めてみましょう



無理のない強度アップのコツ

慣れたら強度を上げてみましょう。くれぐれも無理は禁物です。

- 速歩きをプラス
- 歩数を+ 1,000 歩
- 歩幅を広く
- 時間を+ 10 分
- 階段や坂道を選ぶ

目標を設定しよう！

約5,000人を10年間にわたって調査した結果によると^{※1}、ウォーキングによって右のような効果があることがわかっています。

◆1日当たりの歩数と効果

歩数	予防効果が見込まれる症状等
10,000歩 (うち速歩き30分以上・75歳未満の人)	メタボリックシンドロームの予防
8,000歩以上 (うち中強度の運動 ^{※2} 20分以上)	高血圧症・糖尿病の予防や治療
7,000~8,000歩 (うち速歩き15~20分以上)	動脈硬化・骨粗しょう症・筋減少症・体力低下の予防
5,000歩 (うち速歩き7.5分以上)	要支援・要介護の予防(1人でごはんが食べられる、お風呂に入れるなど、生活機能全般の維持)
4,000歩以上 (うち速歩き5分以上)	うつ病の予防

無理せず歩こう！

※1 「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解明：加速度計を用いた10年間の縦断研究」より

※2 中強度の運動…速歩き、犬の散歩、山歩きなど

必ず受けて！

特定保健指導

深刻な病気の発症リスクを高めるメタボリックシンドローム（メタボ）。メタボを誘発する大きな要因が内臓脂肪型肥満と呼ばれるもので、40歳以上*でメタボのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。

特定保健指導では、初回面談で保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。**1人でイチから考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえて「無理なくできること」**

を提案してくれます。

具体的な行動目標が決まったら、あとはできることから実行していくだけでOK。途中で困ったことがあれば相談できますし、1人でチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組みます。

カラダをリセットする、新しい生活習慣を始めませんか？

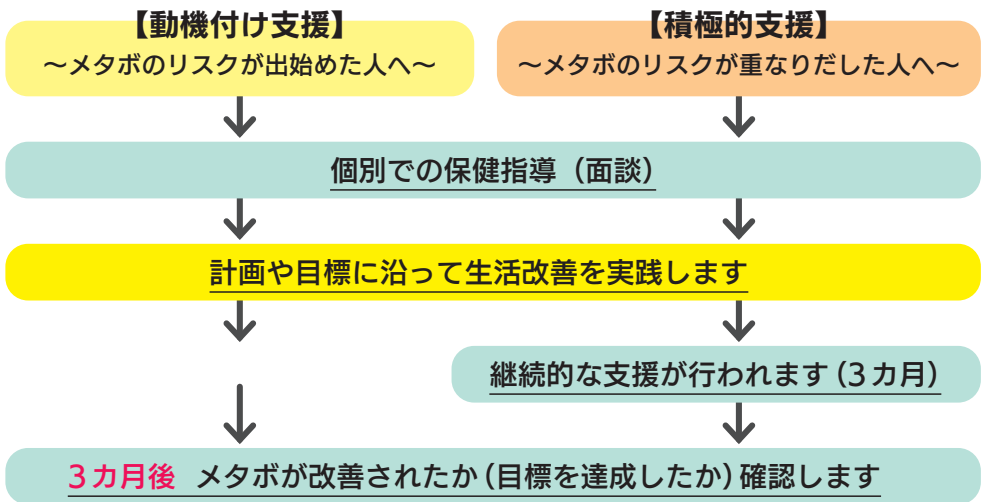
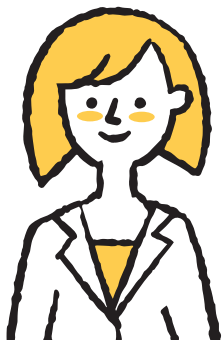
*三菱健保では、35～39歳の対象者に早期メタボ対策保健指導を実施。

●血管はこのように老化(悪化)していきます



●特定保健指導の内容

ここで役立つのが特定保健指導です!



本誌 4～5 ページでも肥満とその解消のヒントを掲載しています。併せてご覧ください。

全加入者を対象にインフルエンザ 予防接種補助金を支給します

職場や家庭内でのインフルエンザ感染対策のため、全加入者（被保険者・被扶養者）へインフルエンザ予防接種補助金を支給します。

書類不備等による再提出の場合を含め、期限を過ぎたものは補助の対象外となりますのでご注意ください。

(1) 補助額

- ①被保険者・小学校4年生以上の被扶養者 **2,000円**
ただし接種費用（税込）が2,000円に満たない場合は、接種費用（税込）を補助
- ②小学校3年生以下の被扶養者 **1回2,000円（2回式4,000円）**
ただし接種費用（税込）が1回2,000円に満たない場合は、接種費用（税込）を補助

(2) 補助対象接種期間

2023年9月1日～2024年1月31日接種分まで

(3) 申請方法

「インフルエンザ予防接種補助金申請書」※を事業所経由で組合へ提出してください。

※様式を変更しています。必ず新様式をご使用ください。

※三菱健保ホームページ「申請書一覧」から印刷できます（もしくは事業所の健保ご担当者より入手してください）。

◎事業所にお勤めの被保険者で、集団接種など事業所が取りまとめて申請する場合は、事業所ご担当者の指示に従ってください。

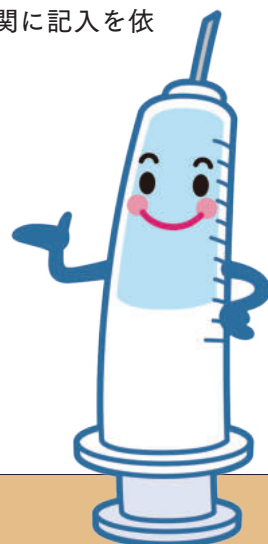
(4) 申請期限

2024年2月15日【組合必着】

※昨年度とは期限が変更となっておりますご注意ください。

(5) 注意事項

- ①接種内容（インフルエンザ予防接種※）、接種日、接種対象者氏名が判別できる領収書（原本）を申請書に貼付してください。判別できない場合は、医療機関に記入を依頼してください。
※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。
- ②市区町村で公費助成がある場合は接種費用から助成額を差し引いた自己負担額にて申請してください。
- ③申請書は事業所へご提出ください。事業所がとりまとめて三菱健保へ送付する期間が必要ですので、余裕をもってご提出ください。（任意継続の方は組合へ直接ご提出ください。）
- ④補助金は事業所へお支払いします（接種時点の資格が任意継続の方へは直接お支払いします）。



35歳以上の被扶養者、任意継続被保険者の方へ ＜生活習慣病健診申込は10月31日まで！＞ 10月31日までに申込手続きが 完了していない場合、 2023年度の受診はできません

◆対象者 次の①②ともに該当される方

- ① 2023年4月1日現在および健診受診日（受診期限：2024年1月31日）に被扶養者（家族）または任意継続被保険者として資格がある
- ② 2024年3月31日までに35歳以上に達する方（1989年／平成元年3月31日以前生まれ）

三菱健保ホームページにて受診できる健診機関等の詳細をご確認ください。



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

三菱健保 検索

こんな情報が網羅されています！

健診コース

各健診コースで受けられる
検査項目が確認できます。

健診機関・健診会場リスト

受診できる健診機関を全体、
都道府県別で確認できます。

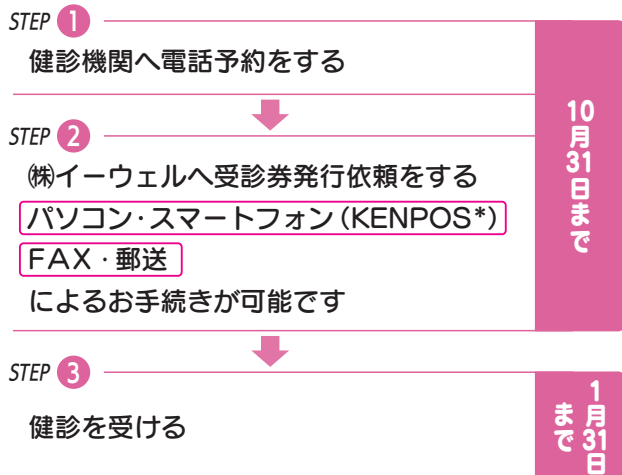
健診案内（パンフレット）

健診に関する情報をまとめた案内
（パンフレット）が確認できます。

◆申込方法

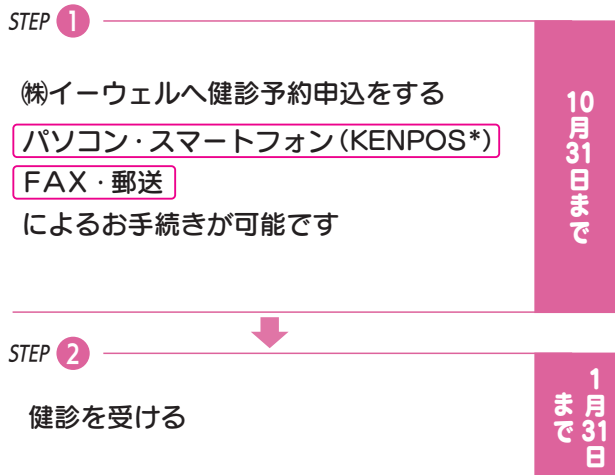
<施設型健診>

〔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。

整骨院・接骨院で施術を受けた際

患者ごとに「償還払い※」に変更されることがあります

※施術費用をいったん全額支払った後、被保険者から健保組合へ健保負担分の手続きが必要となります。

整骨院・接骨院での施術において、健保組合が施術内容の照会を繰り返し（複数回）行っても回答をいただけない場合や、複数の施術所（整骨院・接骨院）において同部位の施術を重複して受けている場合などについては、償還払いへの変更の対象となり、「償還払い注意喚起通知」を送付します。

償還払いになると、施術費用をいったん全額支払うことと、健保組合への手続きが発生します。三菱健保から負傷原因の照会が届いた際には、必ず回答をされますようお願いいたします。

照会文書の送付先は、施術後にご自身が署名をする「柔道整復療養費支給申請書」に記載のあるご住所です。ご署名の際には、施術内容はもちろん、ご住所にも誤りがないか必ずご確認ください。

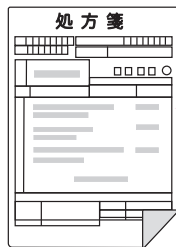
ジェネリック医薬品促進差額通知をお送りしています！


三菱健保では、ジェネリック医薬品に代替が可能であるお薬を使用している加入者様に対し、ジェネリック医薬品の具体的な薬名や金額をお知らせする通知をお送りしています。今年度は9月下旬に通知いたしました。

この機会にぜひ一度ジェネリック医薬品について、かかりつけのお医者さんや薬剤師さんに相談し、代替を検討してみてください。

実際に処方してもらうには

- お薬の処方箋の「変更不可」欄に✓または×が記入されていなければ、ジェネリック医薬品に変更することができます。



変更不可

 チェックなし

- 「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧症」などの慢性疾患のため長期に薬を服用する方や、「花粉症」で数カ月にわたり薬を服用する方は、ジェネリック医薬品に切り替えると、大きく薬代が減少します。



公告

●議員の異動（敬称略）

- ・令和5年8月25日公告（令和5年8月25日付）
互選議員 退任 矢崎 直樹（小岩井乳業株式会社）
- ・令和5年9月1日公告（令和5年9月1日付）
選定議員 就任 田丸 茂一（三菱倉庫株式会社）
選定議員 退任 栗俣 力（三菱倉庫株式会社）
互選議員 退任 縣 敏郎（三菱倉庫株式会社）
- ・令和5年9月29日公告（令和5年9月29日付）
互選議員 就任 石川 靖春（小岩井乳業株式会社）
互選議員 就任 渡邊 正弘（三菱倉庫株式会社）

●事業所所在地変更

- ・令和5年8月1日公告（令和5年7月31日付）
セブンシーズショッピング株式会社
東京都中央区日本橋茅場町一丁目10番5号へ移転

組合の現況（2023年8月末現在）

事業所数／64
 被保険者数／合計 18,277名
 （男 13,161名 女 5,116名）
 被扶養者数／合計 15,375名
 （男 5,232名 女 10,143名）
 任意継続被保険者数／396名



五色沼 (福島県耶麻郡)

詳細はこちらから → <https://www.urabandai-inf.com/>

五色沼湖沼群は、磐梯山の北麓、裏磐梯を代表する景勝地です。緑豊かな森の中に、毘沙門沼、青沼、るり沼など、明治時代の磐梯山の噴火により形成された、大小30余りの沼が点在。湖沼群をめぐる全長約4kmの自然探勝路が整備され、その一帯は磐梯朝日国立公園の特別保護地区に指定されています。



【毘沙門沼】

五色沼最大の沼で、湖畔には売店やレストランがあります。五色沼では唯一、手漕ぎボート（冬季休業）もあり、湖上からの眺めもまた格別です。

沼の水質は多様で、鉄、マンガン、ケイ素、アルミニウムなど水中に含まれる火山性物質により、湖面はエメラルドグリーンやコバルトブルーなど、さまざまな色彩美を見せます。それが「五色沼」の名の由来で、四季、天候、時間帯によっても色は少しずつ変化します。

探勝路には休憩のできるベンチや展望台が設置され、散策にぴったり。磐梯山や水辺の風景だけでなく、ナナカマドなどの紅葉や、野鳥観察も楽しめます。

澄む空を映す水鏡に 秋の色彩が広がる

五色沼周辺 ウォーキングコース

約1時間
30分
約4km

癒されてうれしい

●裏磐梯レイクリゾート 五色の森【地図②】

自然探勝路の西側の入口付近にある猫魔温泉のリゾートホテル。日帰り入浴もでき、源泉かけ流しの天然温泉が楽しめます。赤褐色のにごり湯が特徴で、大浴場のほか、松原湖を望む絶景露天風呂があります。

▶詳細はこちらから
→ <https://www.lakeresort.jp/>



湖沼をめぐる五色沼自然探勝路を歩くコース。アップダウンも少なく初心者向けです。入口は東西の2カ所で、それぞれに駐車場と路線バス停留所があります。車で訪れる場合は、一方の駐車場に停め、片道を歩き、路線バスで戻るのがおすすめ。

食べておいしい

●レストラン松原亭【地図③】

道の駅裏磐梯にあるレストラン松原亭の会津山塩ラーメン（700円）。大塩裏磐梯温泉の温泉水を煮詰めて作った「山塩」を使用し、ミネラル分たっぷりのまろやかな味が特徴。

▶詳細はこちらから
→ <https://michinoeki-urabandai.com/Restaurant>



見て楽しい

●磐梯山噴火記念館【地図①】

全国でも珍しい火山博物館。1888年に起きた磐梯山北側の水蒸気爆発の様子を、写真や模型で解説しています。爆発を再現した「磐梯山3Dワールド」（立体映像）は迫力満点。

▶詳細はこちらから
→ <http://www.bandaimuse.jp/>



※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。



ロコモは防げる・回復できる

ロコモはそのままにしておくと、寝たきり・要介護になる恐れがある一方で、予防することができます。また、ロコモと判定されても（前回参照）回復が可能です。今回はそのために必要なロコモ対策を紹介します。

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！

健康 ロコモ 身体的フレイル※ 要介護

※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間にあたる状態。

骨や筋肉などを鍛える運動習慣が中心

ロコモ対策の生活習慣の見直しは、骨や筋肉、関節といった運動器を衰えさせない、鍛える運動習慣（ロコトレ：下図）が中心になります。

ロコトレ 1 バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



床につかない程度に、片脚を上げます。



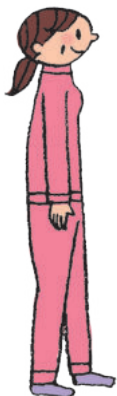
姿勢をまっすぐにする。

POINT・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をつけて行います。

ロコトレ 2 下肢筋力をつけるロコトレ スクワット

5～6回で1セット、1日3セット

1.足を肩幅に広げて立ちます。



2.お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。



膝がつま先より前に出ない

POINT・動作中は息を止めないようにします。
・膝の曲がりや90度を大きく超えないようにします。
・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
・楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。



スクワットができない場合
イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

ただし、ロコモ対策は運動習慣だけでは不十分で、毎日の生活のなかでも体を動かすことや、骨や筋肉などのための適切な栄養をとることも欠かせません。

できるだけ歩くことを心がけるほか、家事をしたり、趣味や地域の活動などにも参加するような活動的な毎日が、骨や筋肉などを鍛えてロコモの予防やロコモからの回復につながっていきます。

お詫びと訂正

本誌前号の『現役世代でもロコモは始まっている!?』記事内、ロコモ度テスト「2ステップテスト」の測定結果の表現に誤りがありました。お詫びして訂正します。

誤) 大股2歩の歩幅 (cm) ÷ 身長 (m) = 1.3未満 正) 大股2歩の歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = 1.3未満

生活習慣と密接に関連する「お通じ」

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)



下痢が続いてトイレに行く回数が多い



慢性的な便秘



緊張や不安を感じると便意をもよおす



お腹が張っている感じがする

…など

腸内に生息する善玉菌・悪玉菌・日和見菌のバランスが崩れると、慢性的に下痢や便秘が続く原因の1つになります。腸内環境の悪化には生活習慣の乱れが関連するといわれており、とくに偏食や過度の飲酒は禁物。排便に悩む方は、食習慣を見直すと、症状が改善する場合があります。

自律神経の乱れが、排便に支障をきたすこともあります。適度な運動や睡眠時間を確保するよう心がけ、緊張や不安など、ストレスをためないことが大切です。

ただし、嘔吐を伴う、便に血が混ざるなどの場合は、重大な病気がかかっている恐れもあります。症状が続く、または悪化した場合は、医療機関を受診しましょう。

原因はこれかも… (一例)



過度の飲酒



栄養バランスの悪い食生活



運動不足や睡眠不足など生活習慣の乱れ



精神的なストレス

…など

どうしたら予防できる? (一例)



1日3食をとり、ヨーグルトなどの乳酸菌食品を食べる



野菜やきのこなど食物繊維を多く含む食べ物も効果的



酒やたばこに頼らず運動などでストレスを解消



規則正しい生活を送り十分な睡眠時間を確保する

…など

※本誌内に掲載しているQRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。

