

# けんぽだより

2026  
—  
WINTER



P 2 ▶ 2024 年度 決算のお知らせ

P 4 ▶ 早期発見・早期改善のチャンス！ だから健診結果は大事です

P 5 ▶ 食物繊維と発酵食品で腸から元気に！ 鶏肉とさといもの和風グラタン

P 6 ▶ 行動を変えて生活習慣を防ごう 脂質異常症を防ぐ

P 8 ▶ 張力フレックストレーニング “踏み込む” 張トレ

動画を  
CHECK!

▼ レンビ



▼ 運動



三菱地所健康保険組合

2024年度

# 決算のお知らせ

当組合の2024年度の決算概要は次の通りです。

## 一般勘定 健康保険

2022年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、2025年はすべての団塊の世代が75歳以上となります。急速な少子高齢化がさまざまな分野に影響を及ぼすことから「2025年問題」と呼ばれ、とくに医療保険や介護保険、年金など社会保障制度への影響が懸念されているところです。国では持続可能な社会保障制度の構築に向け、能力に応じて全世代が支え合う「全世代型社会保障」の構築をめざし検討を進めています。後期高齢者支援金の増加により健保組合は厳しい状況にあり、限界に達している負担に上限を設定するなど、抜本的な制度改革が不可欠です。

そのような状況下、当組合の2024年度決算は、保険料率を7.8%に据え置いて運営し、経常収支で1億7900万円の黒字となりました。保険料収入が増加した一方で、主な支出項目である納付

金の伸びは引き続き大きいものの、保険料収入が想定以上に増加したこと、保険給付費の増加が僅かだったことが主な要因です。

当組合では今後も、健全な組合運営と皆さまの健康づくり事業を推進してまいります。加入者の皆さまにおかれましても、引き続き日々の健康管理に努めていただきますようお願いいたします。

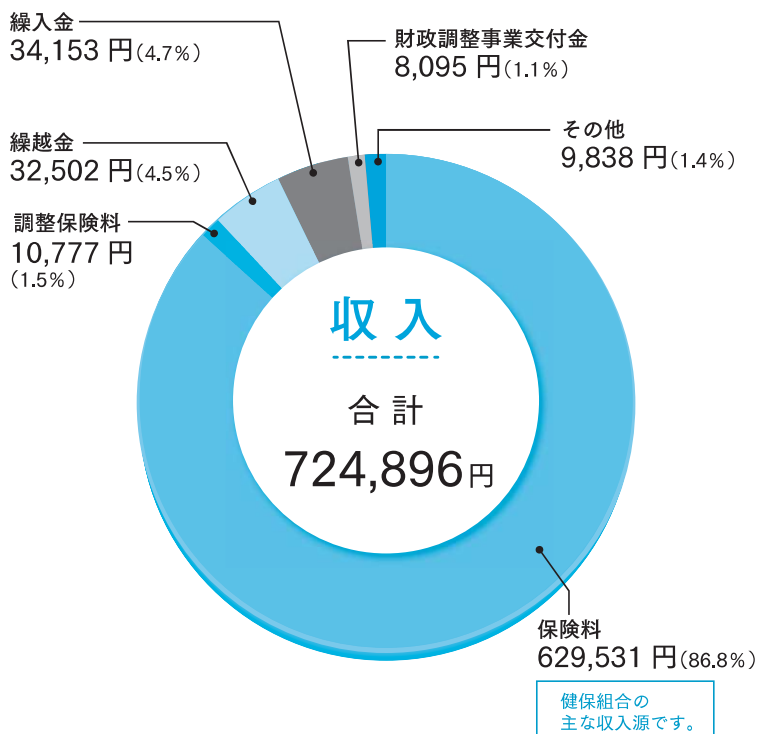
### ▼ 収入について

事業主と被保険者の皆さまに納めていただいた保険料は73億7307万円（対前年度比108.7%）となりました。

### ▼ 支出について

加入者の医療費や給付金などにあてられる保険給付費は34億3872万円（同100.9%）、高齢者医療制度を支えるために拠出する納付金は33億919万円（同105.7%）、人間ドックの費用補助や特定保健指導の実施などにあてられる保健事業費は3億3888万円（同118.7%）となりました。

## 被保険者1人当たりで見ると



健保組合は、市区町村に代わって40歳～64歳の被保険者から介護保険料を徴収しています。介護保険収入は11億8411万円（対前年度比107.7%）介護納付金（支出）は9億3766万円（同108.4%）を計上しています。

## 介護勘定 介護保険

### ◆ 収 入

| 科 目    | 金額 (千円)   |
|--------|-----------|
| 介護保険収入 | 1,184,108 |
| 前年度繰越金 | 93,833    |
| 合計     | 1,277,941 |

### ◆ 支 出

| 科 目   | 金額 (千円) |
|-------|---------|
| 介護納付金 | 937,664 |
| 還付金   | 222     |
| 合計    | 937,886 |

### ◆ 収 入

| 科 目       | 金額 (千円)   |
|-----------|-----------|
| 保険料収入     | 7,373,065 |
| 国庫負担金等    | 1,526     |
| 調整保険料     | 126,218   |
| 前年度繰越金    | 380,663   |
| 繰入金       | 400,000   |
| 国庫補助金収入   | 102,184   |
| 財政調整事業交付金 | 94,812    |
| その他（雑収入等） | 11,512    |
| 収入合計      | 8,489,980 |
| 経常収入合計    | 7,387,041 |

### ◆ 支 出

| 科 目       | 金額 (千円)   |
|-----------|-----------|
| 事務費       | 117,503   |
| 保険給付費     | 3,438,720 |
| 法定給付費     | 3,253,082 |
| 付加給付費     | 185,638   |
| 納付金       | 3,309,193 |
| 前期高齢者納付金  | 1,202,611 |
| 後期高齢者支援金  | 2,106,572 |
| 退職者給付拠出金等 | 9         |
| 病床転換支援金   | 1         |
| 保健事業費     | 338,884   |
| 還付金       | 1,461     |
| 財政調整事業拠出金 | 125,828   |
| その他（雑支出等） | 3,090     |
| 支出合計      | 7,334,679 |
| 経常支出合計    | 7,208,053 |

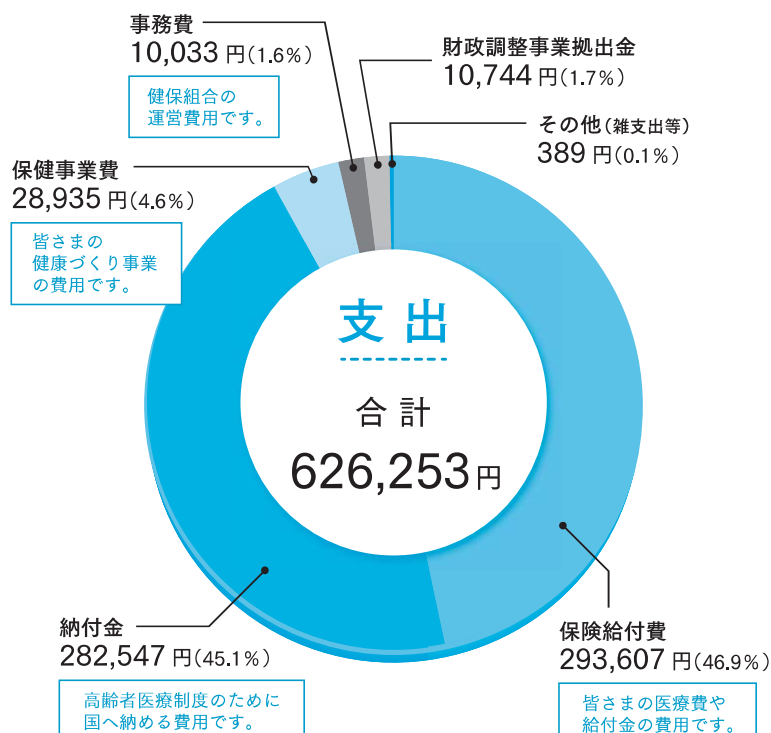
## 基礎数値（年間平均）

### 健康保険分

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 被保険者数            | 11,712 人        |
| 保険料率             | 78/1,000        |
| 平均標準報酬月額         | 502,535 円       |
| 総標準賞与額<br>（年間合計） | 26,647,646 千円／年 |
| 平均年齢             | 42.04 歳         |
| 扶養率              | 0.71 人          |

### 介護保険分

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 被保険者数            | 6,276 人         |
| 保険料率             | 19.7/1,000      |
| 平均標準報酬月額         | 578,326 円       |
| 総標準賞与額<br>（年間合計） | 16,683,742 千円／年 |



\* 端数処理により各科目の計と合計額が一致しない場合があります。



# 早期発見・早期改善のチャンス！ だから健診結果は大事です

## 《《《《《《《《 忘れていませんか？「要再検査」「要精密検査」 《《《《《《《《

健診結果で「要再検査」や「要精密検査」の項目があったのに、病院を受診せずに放置している方はいませんか？健診は受けっぱなしでは意味がありません。健診結果で、「再検査」や「精密検査」を受けるよう指示があった場合は、忘れずに受けましょう。

### 再検査とは？

健診で異常値が見られた場合に、その異常が一時的なものか、継続的なものかを確認するために行う検査です。再検査の結果で異常がなければ、異常値は一時的なものだったと考えられます。

### 精密検査とは？

健診で異常値が見られた場合に、その原因を調べたり、治療の必要性を確認するための検査です。病気の有無を詳しく調べるために行う、より専門的な検査です。

## 《《《《《《《《 こんな方はいませんか？ 医療スタッフからのアドバイス 《《《《《《《《



前回再検査を受けただけで、とくに問題なかったよ。何の症状もないし、今回は再検査を受けなくても大丈夫だと思う。

前回の再検査の結果では問題なかったとしても、今回も問題ないかどうかはわかりません。現在不調を感じないからといって「大丈夫」と自己判断してしまうのも問題です。前回見逃された異常が今回は見つかるかもしれません。**早期発見のチャンスなので、この機会に受診してみましょ**う。



出張、会議、子どもの行事などで、再検査を受けに行く予定がたてられないの。さらに詳しい検査が必要だなんて言われたら困るので、そのうち時間ができたら受けに行きます。

仕事や家庭の用事などで多忙な方も少なくないと思いますが、もし病気の場合は、早期に対処するほど改善しやすくなります。放置していたために、治療に時間がかかってしまうことになると、余計に忙しくなってしまいます。**再検査や精密検査は後回しにせず、受診しましょ**う。



「要精密検査」があったんです。受診しなくちゃと思うんですが、なんだか怖い病気がありそうで、なかなか精密検査を受ける気になりません！

「要精密検査」と書かれるとドキッとしてしまいますが、**万一何かの病気があったとしても、今のうちなら早期発見で治りやすい可能性が考えられます。ぜひ精密検査を受けてください。**



## 《《《《《《《《《《《《 健診は受けたあとが大事です！ 《《《《《《《《《《《《



**健診結果で「再検査」「精密検査」の判定があったら、必ず受診しましょ**う。受診しにくいさまざまな事情や理由があるかもしれませんが、なによりあなたの健康が大切です。病気が見つかって**「早期治療のチャンス！」「早期発見できてよかった！」**と思って改善に取り組みましょ！

それもそうだなー

早めに検査してみます





# 食物繊維と発酵食品で 腸から元気に！



豆乳とみそで  
やさしい味わい

## 鶏肉とさといもの和風グラタン

1人分 > 326kcal / 食塩相当量 1.1g

### 材料(2人分)

|          |        |
|----------|--------|
| 鶏もも肉     | 150g   |
| さといも     | 220g   |
| 玉ねぎ      | 1/4個   |
| しいたけ     | 2個     |
| ほうれん草    | 2株     |
| サラダ油     | 大さじ1/2 |
| 無調整豆乳    | 200mL  |
| みそ       | 小さじ2   |
| シュレッドチーズ | 適量     |

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。さといもは皮をむき、厚さ1cmの輪切りにする。玉ねぎは薄切り、しいたけは軸を取って薄切りにする。ほうれん草はさっと下ゆでし、水気をしばってざく切りにする。
- ② フライパンにさといもと、さといもがかぶる程度の水(分量外)を入れ、ふたをして10分ほど煮る。火が通ったら1/3量は具材用に取り分け、残りはマッシャーで潰す。
- ③ ②のフライパンをきれいに洗い、サラダ油を熱して鶏肉と玉ねぎを炒め、しいたけを加えて炒め合わせる。
- ④ ③に潰したさといも、豆乳、みそを加えて混ぜながら全体が馴染むまで煮る。火を止め、残りのさといもとほうれん草を加えてさっと混ぜる。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れてチーズを散らし、トースターで5分ほど焼く。

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter02.html>



# 脂質異常症のめやす

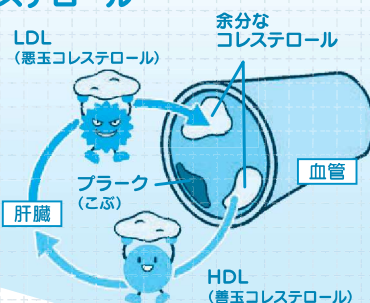
|                  | 保健指導判定値                                                         | 受診勧奨判定値                  |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 中性脂肪             | $\geq 150 \text{ mg/dL}$ (空腹時)<br>$\geq 175 \text{ mg/dL}$ (随時) | $\geq 300 \text{ mg/dL}$ |
| HDL コレステロール      | $< 40 \text{ mg/dL}$                                            | —                        |
| LDL コレステロール      | $\geq 120 \text{ mg/dL}$                                        | $\geq 140 \text{ mg/dL}$ |
| Non-HDL コレステロール* | $\geq 150 \text{ mg/dL}$                                        | $\geq 170 \text{ mg/dL}$ |

※総コレステロール値から HDL コレステロール値を引いた値  
受診勧奨判定値に当てはまったら、治療が必要かどうか医療機関を受診し、相談してください。

## 脂質まめ知識

### ● 悪玉コレステロール／善玉コレステロール

よく「悪玉コレステロール」「善玉コレステロール」と耳にしますが、実際はそれぞれ「LDL コレステロール」「HDL コレステロール」といいます。「悪玉」はコレステロールを血管に運び込み、「善玉」は余分なコレステロールを回収します。余分なコレステロールが血管壁に粥状にたまると動脈硬化を引き起こします。



### ● あぶらの種類

私たちが食事から摂取するあぶら(油、脂質)は大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに分かれます。「飽和脂肪酸」はバターやラードなど脂肪として体内に蓄えられやすく、「不飽和脂肪酸」はオリーブオイルやごま油、青魚(サバ、イワシ、サンマなど)に多く含まれる EPA や DHA\*などで、エネルギーや体の構成成分になります。食べすぎはいけませんが、「不飽和脂肪酸」は“健康によい”といえます。

※ EPA = エイコサペンタエン酸、DHA = ドコサヘキサエン酸

## さあ、できることから変えてみよう!

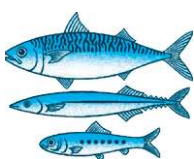
予防・改善  
のために  
できること

- 食事** 飽和脂肪酸などのあぶらを控え、野菜・魚・食物繊維を意識的にとりいれましょう。
- 運動** 生活に有酸素運動(ウォーキングやジョギング)を取りいれましょう。
- ストレス** ストレスを受けたときに分泌されるホルモンには、コレステロールを高める作用があります。十分な休養とリラックス法で自律神経のバランスを整え、ストレスをためないようにしましょう。

楽しみながら  
健康に!

#### 食事

中性脂肪を減らす作用のある青魚(サバ、サンマ、イワシなど)を食べる



#### 行動

テレビやスマホを見るときに「立つ」「ストレッチする」など、ながら運動をする



通勤ルートは「一駅手前で降りて歩く」に固定する(可能な範囲で)

#### 行動

健康診断の数値が改善したら、自分にごほうび

#### ストレス

趣味や推し活でストレス発散!



#### 運動

運動するとポイントが貯まるアプリやイベントを利用する

Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

#### 運動

職場の健康イベントに参加する



#### 食事

職場の仲間と「ノー揚げ物ランチ」にチャレンジ

#### 行動

家族と健診結果を共有して、みんなで健康に



いまやるべき! Timely

#### 食事

飲み会前に軽く食べてから参加する

旬の野菜や魚をとり入れた、ヘルシーな食事に



#### 行動

健診を受けたら直後に改善する行動を1つだけ決める



間食禁止

※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

# 脂質異常症を防ぐ

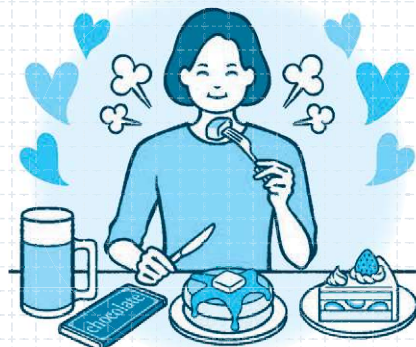
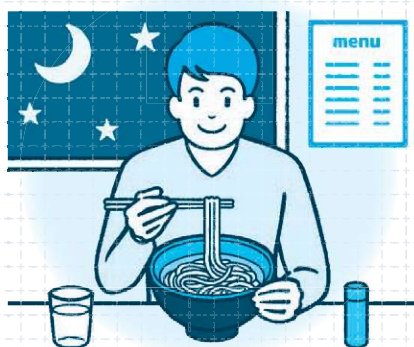
脂質異常は  
さまざまな  
病気の  
原因です

こんな行動  
心当たりはありませんか？

夜遅い時間に外食

座りっぱなし

ストレスはお酒とスイーツで解消



脂質異常症とは、**血液中のコレステロールや中性脂肪の値**が基準から外れている状態のことです。  
動脈硬化を促進させ、健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

## ・生活習慣病関連・

### 狭心症・心筋梗塞

動脈硬化により、心臓に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなって部分的に血流が低下することで、狭心症を引き起こします。さらに動脈硬化が進み、血管が詰まって心筋に酸素が届かず壊死すると、心筋梗塞を引き起こします。

### 脳梗塞

脳に血液を送る血管に動脈硬化が進んで血管が詰まり、脳の神経細胞が壊死することで発症します。脳梗塞が起こった場所によって、麻痺（手や足が動かなくなる）、言葉が出にくくなるなど、さまざまな症状が起こります。ひどい場合には、命にかかわることもあります。

### 末梢動脈疾患（PAD）

（PAD:Peripheral Artery Disease）

主に足や手の比較的細い血管に動脈硬化が起こることで生じる病気です。とくに、足の血管が動脈硬化によって詰まり、歩きにくくなったり壊死を起こしたりすることがあります。悪化すると手術が必要になる場合があります。



## >>> 張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと    フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える「張力フレックストレーニング」は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年 動けるカラダをつくる！

**張力** フレックス  
トレーニング

指導・モデル  
パーソナルトレーナー  
日高 靖夫



“踏み込む” 張トレ

### フロントランジ

つまずいても、瞬時に足が出てけがを防げる！

STEP 01

両足を閉じて、  
両手を腰に置く。



STEP 02

胸から前に出るように重心移動して右足を一步前に出し、右足首、膝が90°になり左膝が床につくまで沈み込む。

左の股関節の前側の伸びを意識しながら  
左右交互に5往復 行う



膝がつま先よりも前に出ないように注意しよう！



応用編 さらに動ける体に！

### ランジ with ツイスト

STEP 01

両足を閉じて、  
両手を腰に置く。  
(フロントランジ参照)

右足を後ろに大きくステップバックし、左足首、膝が90°になり右膝が床につくまで沈み込む。



STEP 02

上半身を回旋させながら、左手で右のかかとに触れる。  
右手は斜め上に伸ばす。



股関節や背中の伸びを意識しながら  
左右交互に5秒×5往復 行う

CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう！  
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25winter01.html>



### Trainer's Advice

部分ではなく全身を伸ばして鍛えよう！

人体は206の骨と640の筋肉で構成されていますが、それらの筋肉のなかで連携して働く一団を「筋膜」という伸縮性のある組織で覆っています。人体はその筋膜が互いに引き合う力＝張力によって全身のバランスを保っています。このような人体の構造を「テンセグリティ構造」といいます。

全身のバランスを保つ

「筋膜」が互いに引き合う力

= 張力