



いきいきつうしん

今年度の健診に向けて「やまぐち健幸アプリ」で手軽に楽しく運動を始めませんか？



「やまぐち健幸アプリ」は、楽しく継続して健康づくりに取り組める機能を盛り込んだ山口県公式のウォーキングアプリです。



特徴① データの見える化

消費カロリーが表示されるのでウォーキングの成果が一目でわかり、モチベーションアップにつながります！

特徴② 健康づくりの動画

家事や仕事の合間にできる「ながら」運動などの動画を配信しています。ウォーキングと合わせてやってみましょう！

特徴③ 企業で取り組める

企業で登録すると、企業内ランキング機能や企業対抗イベントがあり、従業員同士のコミュニケーションの向上にもつながり、皆様が楽しみながら取り組むことができます。

特徴④ 歩数等に応じてポイントがたまる

たまったポイントで、県内協力店で割引等が受けられる特典カードに交換できるほか、年2回のプレゼント抽選会に応募できます。

「やまぐち健幸アプリ」の詳細やダウンロードはこちら



他にも、アプリ内でおすすめのウォーキングコース(「リアルウォークコース」と「バーチャルウォークコース」)を紹介しているので、参考してみてください！



ウォーキングでダイエット！

体脂肪1kg分痩せるには、約7,000kcal分の食事制限が必要で、1か月で1kg減らす場合、毎日約230kcal減らす必要があります。

目安	時間	歩数	消費カロリー
	10分	1,000歩	30cal

1. 1日の消費カロリーの目標をたてる
2. ウォーキングを実施
(消費するために必要な歩数を歩く)
3. 「やまぐち健幸アプリ」で、消費カロリーをチェック

「やまぐち健幸アプリ」を利用して、目標達成に向けて頑張りましょう！！

令和4年度

生活習慣病予防健診と特定健診のご案内

～ 受けないなんてもったいない！協会けんぽが補助する健診！～

被保険者(ご本人) と 被扶養者(ご家族) では、健診内容が異なります。

協会けんぽ加入者が受けられる健診費用の補助は年に1回限りとなります。
年に1回、ご自身の体をチェックしましょう！

従業員様を通じて、
ご家族の方へ
お伝えください！

被保険者(ご本人)様には、

生活習慣病予防健診 (35歳以上が対象)

- 約 19,000 円の健診内容が約 7,000 円の自己負担で受診できる！
- 検査内容は、血液検査、尿検査、心電図検査等に加えて、肺・胃・大腸がんの検診がセットに！

▶ 3月中旬ごろにご案内と対象者一覧を送付しています。

※ 送付先は事業所様宛です。



被扶養者(ご家族)様には、

特定健康診査 (40歳以上が対象)

- 約 8,000 円の健診内容が約 1,400 円の自己負担で受診できる！健診機関によっては、**自己負担0円の場合も！**
- 検査内容は、血液検査、尿検査、診察等です。がん検診は市町のがん検診をご利用ください。

▶ 4月中旬ごろにご案内と受診券を送付しています。

※ 送付先は被保険者様の住所です。

< 受診券(見本) >



健診を受けるには、お近くの健診機関に電話して予約するだけ！

山口支部
ホームページ

対象となる健診機関は、山口支部ホームページからご確認ください。
その他、各地域で集団健診を実施する予定です。日程は随時、山口支部ホームページで更新していきます。



健診結果は必ず確認しましょう！

健診を受けた後は必ずその結果を確認し、健康状態の把握や生活習慣の見直しのきっかけにしてみましょう。健康管理は、“健診を受けてからがスタート”です。



ここが
大事！

- ① 二次検査等が必要となった方は、**すぐに医療機関を受診しましょう！**
- ② 検査数値等から基準に該当した方は、**特定保健指導をご案内しますので、ご予約を！**

特定保健指導とは

保健師・管理栄養士等が生活習慣の改善に関するアドバイスをを行い、3～6か月にわたって定期的に電話や手紙で支援します。

「健診機関で面談」を行っていない場合、健診後、2～3か月程度でご案内を事業所あてに送付します。その場合は、「事業所で面談」「遠隔端末で面談」のいずれかを選んでいただきます。事業所様におかれましては、対象となる従業員様と面談いただく時間と場所の確保をお願いいたします。

【実施方法】

- 健診機関で面談 … 健診受診日に保健師等が実施
- 事業所で面談 … 日程調整後に保健師等が実施
- 遠隔端末で面談 … 日程調整後にオンラインにて実施



血糖値は、おもに糖尿病にかかわる血液検査です。食事の量や内容、食べる時間帯を変えることにより、血糖値が変化します。今回は、健診後の特定保健指導を受けられて、翌年の健診では、血糖値が改善した男性を紹介します。



血糖値：108mg/dl
!! 要注意レベル !!

特定保健指導後
(翌年の健診結果)

血糖値：95mg/dl
◎ 異常なしレベル
◎ 体重も 2kg 減量

特定保健指導を受けられた A さんの場合

■ 生活習慣を見直すきっかけ

- 近親者に糖尿病の人が多く、インスリン注射を自分でする姿をみてきた。
- 近所でも、糖尿病の合併症の一つである「糖尿病性腎症」を患っておられる人がいて、人工透析センターに通っている。大変そう。
- 血糖値を下げるために、自分は何をしたらいい？

■ 特定保健指導を受けて決めた目標

【行動目標】

- 📌 寝る前のビールはやめる。
(夕食時の晩酌だけにする)
- 📌 お菓子は日中に食べる。
(夕食後のアイスクリームはやめる)

～保健師より～

健診後の特定保健指導の面談で、将来起こりうる生活習慣病として、「糖尿病」について説明しました。すると、こんなお話をしてくださり、一緒に生活習慣の振り返りをしました。変えられる行動目標をご自身で選択・決定し、100%完璧に出来ない日もあったようですが、翌年度の健診では見事に血糖値を改善することができました。



バックナンバーは
こちら

血糖値について①

空腹時血糖の基準値等について
ご紹介しています。



血糖値について②

高血糖を防ぐための改善方法等について
ご紹介しています。



今月のレシピ 春野菜のロールキャベツ



<ポイント>

- 👉 キャベツは食物繊維を多く含むため、糖尿病の予防・改善が期待できます。
- 👉 また、新鮮な春野菜は血圧降下作用のあるカリウムが豊富で、しなやかな血管づくりをサポートしてくれます。

<材料 (2人分)>

1人前 400kcal 塩分 2.4 g

<A>

・卵	Sサイズ 1個
・パン粉	大さじ 3
・牛乳	大さじ 2
・塩	1つまみ (0.2g)
・こしょう	少々
・アスパラ	2本 (30g)
・玉ねぎ	1/6個 (40g)
・にんじん	2cm (30g)
・たけのこ(水煮)	30g
・油	小さじ 1
・塩	1つまみ (0.2g)
・キャベツ	4枚
・豚ひき肉	160g
・水	200cc
・コンソメ(固形)	1個
・牛乳	100cc
・みそ	大さじ 0.5
・塩	1つまみ (0.2g)
・バター	10g

レシピは
こちらから



<作り方>


- 1 アスパラは根元の硬い部分の皮をむく。キャベツ以外の野菜を全てあらみじんにする。Aのパン粉は牛乳に浸しておく。
- 2 フライパンに油をひき、あらみじんにした野菜を中火で炒め、塩を1つまみふりかけてさらに炒める。玉ねぎが透き通ってきたら火からおろし、バットなどに広げて野菜の粗熱をとる。
- 3 キャベツの葉は破れないように丁寧に1枚ずつはがして、芯が固い場合はそぎ落としておく。キャベツの葉をふんわりとラップでくるみ、電子レンジ600wで約2分加熱する。
- 4 豚ひき肉をAに入れて混ぜ、粗熱のとれた②を加え、粘りがでるまで混ぜる。4等分にして水に濡らしたスプーンですくってキャベツの葉の根元にのせ、一回転巻き込んだら左右の葉を折りたたみ、最後まで巻く。
- 5 ④を、巻き終わりが下にくるように鍋にならべ、水とコンソメを入れて中火にかける。沸騰したら弱火にし、蓋をして15分煮込む。みそと牛乳を混ぜたものをスープの部分に流し込んで火を止め、塩とバターで味を調える。

郵送による申請書の提出にご協力ください！


協会けんぽのすべての申請書・届出書は、郵送でご提出いただけます。新型コロナウイルス感染症の拡大防止に対する取り組みのため、郵送でのお手続きにご協力をお願いします。



◆提出先についてはこちらから

 ※社会保険に関する申請書・届出書は、内容によって提出先が異なる場合がございますので、ご不明の際は、左記二次元コードからご確認ください。

◆申請書のダウンロードはこちらから

 ※添付書類の提出漏れや、申請書の記入漏れ・記入誤りにご注意くださいため、「記入例」をご覧くださいますようお願いいたします。

提出先(協会けんぽ山口支部ご加入の方)

〒754-8522
山口市 小郡下郷 312-2
山本ビル第3
全国健康保険協会 山口支部



美術鑑賞で心も体もリフレッシュ - 周南市美術博物館 -

美術館を訪れると、日常とは少し違う時間の流れの中でゆったりした気分になったり。好きな作品を見たり、新しい発見をしてうれしくなったり。明日からもまたがんばろうと元気をもらったり。そんな体験をされたことはありませんか。

美術館で働く者として、そう感じていただけることが何よりうれしく、やりがいでもあります。ですが、コロナ禍の中で、美術館にでかけて絵を見るという、これまでは当たり前できていたことが、当たり前ではない状況になっています。自由にどこにでも展覧会を見に行くというふうにはいかなかったり、感染が拡大して休館になってしまうこともあります。

周南市美術博物館では、地元のケーブルテレビ(シティーケーブル周南)に協力いただいて、2019年4月から「びびびの美」という番組をお届けしています。企画展や常設展示の作品について、美術博物館のことなどを紹介しています。現在は1カ月に2本。放送終了後は、美術博物館のYouTubeチャンネルにアップしていますので、どなたでもご覧いただけます。

コロナ禍の今だからこそ、こういう形でもみなさんにお届けできることはありがたいなと思っています。実際に作品を目にする感動や、美術館という空間で感じる癒しとは違うかもしれませんが、おうちでゆったりと過ごす時間に、気軽にのぞいてみていただければと思います。

◆周南市美術博物館 YouTube チャンネル
「びびびの美」の閲覧はこちらから>>>



提供 周南市美術博物館 学芸員 松本久美子
〒745-0006 山口県周南市花畠町 10-16
TEL: 0834-22-8880 <http://s-bunka.jp/bihaku/>




びびびの美 2022年1月前半
号(徳山の歴史 遠石八幡...)

びびびの美 2021年12月後半
号(美術博物館を楽し...)

びびびの美 2021年12月前
半号(The 風景~徳山八景...)

びびびの美 2021年11月後半
号(没後450年 毛利元就)...

びびびの美 2021年11月前
半号(詩人まど・みちおの...)

 全国健康保険協会 山口支部
協会けんぽ

TEL: 083-974-0530(代表)

受付時間 / 平日8:30 ~ 17:15

〒754-8522 山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3

協会けんぽ 山口支部

検索 