

いきいきつうしん

～ 従業員が元気で長く働き続けられる会社に～

「健康経営[®]」をはじめませんか？



少子高齢化が進む中、従業員の健康を会社の財産ととらえ、社員の健康づくりに積極的に取り組む「健康経営[®]」が全国的に広まっています。協会けんぽ山口支部では、山口県と協働して「健康経営[®]」に取り組む企業の取組をサポートする「やまぐち健康経営企業認定制度」を行っております。令和3年度の年度末時点で約960社の企業様が登録しており、登録企業は年々増加しています。まずは「やまぐち健康経営企業認定制度」に登録し、できることから健康づくりに取り組みましょう！
※「健康経営[®]」は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

取組の流れ



▼制度の詳細は
こちら



▼登録は
こちら



健康宣言 山口支部

検索

登録の特典

「歯科健診」が無料で受診できます！

山口支部では取組のサポートとして登録の特典をご用意しており、歯科健診(無料)を実施しています。歯の健康は、体の健康にも影響を与えることをご存じでしょうか？中でも、歯周病は糖尿病や心臓病と深くかかわっており、全身の健康に悪影響を及ぼします。歯周病は、痛みなどの自覚症状が出にくいので、定期的なチェックが必要です。従業員の歯の健康状態をチェックする機会として、ぜひご利用ください！

	①事業所で受診	②個人で受診
受診方法	歯科医師が訪問し、事業所で受診	山口県歯科医師会加入の歯科医院で受診 (個人で歯科医院への予約必要)
申込枠数 (先着順)	20社 (受診者15名以上で申込可能)	200名
対象者	協会けんぽ山口支部に加入の被保険者	
申込・受診期間	令和4年6月～令和5年2月末まで(2月末までに受診を終えること)	
申込方法	①・②どちらかの受診方法を選び、右記二次元コードの「申込書」をFAXまたは郵送でお送りください。 ※申込みには「やまぐち健康経営企業認定制度」のご登録が必要です。	
	▼事業所で受診の場合の申込書	▼個人で受診の場合の申込書
	健康宣言 山口支部	特典 検索

歯科健診を利用した方の満足度は、90%以上！

令和3年度の歯科健診のアンケートの結果、「歯の健康状態がわかってよかった」「歯医者に行くきっかけとなった」など、沢山の方から受けてよかったとのお声をいただきました。「やまぐち健康経営企業認定制度」に登録し、ぜひご利用ください！



～ 体重の増加が気になる方へ～

生活習慣を改善！ 日常に運動を取り入れましょう！

体重の増加は、摂取エネルギー(食事等)が消費エネルギー(運動等)を上回ることによって起こります。消費エネルギーを増やすために、日常生活に運動を取り入れていきましょう。

移動に車を使うことが多い人は

なるべく徒歩で移動しましょう！

- 歩いて 20 分程度の場所や、電車やバスを使う方は、なるべく徒歩で移動しましょう！
- 買い物に行く際は、少し遠目の駐車場に止めて、歩数を増やしましょう！



運動をあまりしていない人は

すき間時間に運動を取り入れましょう！








- 家事などのすき間時間にストレッチやスクワットなどを行い、慣れたら回数を増やしてみましょう！
- 筋力アップすることで、エネルギーが消費しやすい体になります！



協会けんぽ山口支部加入者を対象とした優待利用施設

協会けんぽ山口支部では、こうした加入者の運動を推進し、実践しやすい環境を整えるため、運動施設(スポーツジムなど)と提携し、利用特典をご用意しています。ご利用いただく際は、協会けんぽ山口支部の[健康保険証の提示](#)をお願いします。

▶▶▶詳しくは、各社のホームページをご覧ください。

長門市		萩市					
<p>太陽フィットネスクラブ長門 住所:長門市東深川1394-1 TEL:0837-22-1600</p> <p>施設概要 ■プールでのレッスン ■スタジオレッスン</p> <p>特典 ▶入会金無料 ▶体験利用料無料(1回)</p>  <p>(HP)</p>	<p>太陽フィットネスクラブ萩 住所:萩市山田東沖田4286 TEL:0838-25-5656</p> <p>施設概要 ■アクアビクス ■水泳指導 等</p> <p>特典 ▶入会金無料 ▶体験利用料無料(1回)</p>  <p>(HP)</p>	<p>トランスフォーム太陽 住所:萩市土原字川島437 TEL:0838-21-5353</p> <p>施設概要 ■マシンジム ■ホットヨガ 等</p> <p>特典 ▶入会金無料 ▶体験利用料無料(1回)</p>  <p>(HP)</p>					
<p>防府市</p> <p>太陽フィットネスクラブ防府 住所:防府市西仁井令1-12-7 TEL:0835-28-7588</p> <p>施設概要 ■プールでのレッスン ■スタジオレッスン</p> <p>特典 ▶入会金無料 ▶体験利用料無料(1回)</p>  <p>(HP)</p>		<p>周南市</p> <p>ルネサンス徳山 住所:周南市青山町3-1 TEL:0834-27-2770</p> <p>施設概要 ■トレーニングジム ■プール、温浴施設 等</p> <p>特典 ▶6/20(月) ▶ 9/17(土)</p> <p>▶入会金無料 ▶1回1,980円</p> <p>▶月会員 月額9,570円</p>  <p>(HP)</p>		<p>アクス周南 住所:周南市江口1-1-26 TEL:0834-31-8831</p> <p>施設概要 ■トレーニングジム ■スタジオ、プール 等</p> <p>特典 ▶入会金無料</p>  <p>(HP)</p>		<p>周南スイミングクラブ 住所:周南市江口1-1-26 TEL:0834-31-8819</p> <p>施設概要 ■プール</p> <p>特典 ▶入会金無料</p>  <p>(HP)</p>	

入会時に
保険証の提示を！



協会けんぽ山口支部では、加入者の皆様に運動習慣を身につけていただくことを推進しており、運動習慣推進事業にご協力いただける運動施設事業者様を募集しています。詳しくは、山口支部ホームページをご覧ください。



中性脂肪高値は、食べ過ぎ、アルコールの飲みすぎなど、摂取したエネルギーが使われないまま脂肪となって血液中にだぶついている状態です。中性脂肪が高いと、血液はさらにドロドロとなり、血管の動脈硬化が進みます。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、中性脂肪が改善した男性を紹介します。



Bさん

中性脂肪:207mg/dl
!! 要注意レベル !!

特定保健指導後
(翌年の結果)

中性脂肪:54mg/dl
◎異常なしレベル
◎肝機能異常も改善

特定保健指導を受けられた B さんの場合

■ 生活習慣を見直すきっかけ

- スポーツジムに通い、ダイエットしているが、なかなか体重が減らなくなった。
- 血液検査の異常値が出現しはじめた。
- 年齢を重ね、代謝が下がった。生活習慣病も気になる。何を気を付けたらいい？

■ 特定保健指導を受けて決めた目標

【行動目標】

- 1 休肝日を週に2日連続してつくる。
(肝機能異常もあるため)
- 2 ジョギングの時間を増やす。
(消費エネルギーを増やす)

～保健師より～

健診後の特定保健指導の面談では、「保健指導を受けるように指示があったから。」と素っ気なく始めました。健診後の生活状況をお聞きすると、肝機能異常があったため、休肝日1日から2日に増やされたとのこと。アルコールの代謝から肝臓を開放することで、肝機能異常が改善し、中性脂肪高値の改善の効果が期待できると背中をおしました。1日の仕上げの晩酌が楽しみな方でしたが、連続2日、休肝日を継続。翌年度の健診では見事に血液検査の異常を改善することができました。



バックナンバーはこちら

中性脂肪について①

中性脂肪の基準値等についてご紹介しています。



今月のレシピ チキンとパプリカのマリネ



高タンパクな鶏胸肉と

旬のパプリカをマリネでさっぱりと



写真提供 (1人分) エネルギー: 263 kcal 脂肪: 0.9g

<ポイント>

- 👉 鶏胸肉は、皮を剥いで使うと高タンパク・低脂質でヘルシーです。タンパク質は血管を丈夫にします。
- 👉 旬のパプリカは抗酸化ビタミンが豊富で、動脈硬化やがん、免疫機能の低下などを引き起こす活性酸素の動きを抑えてくれます。
- 👉 タマネギの硫化アリルは血栓の生成を予防してくれるので、お酢と組み合わせて食べれば、血液サラサラ効果が期待できます。

<作り方>

- 1 鶏胸肉は一口大の削ぎ切りにして、塩、こしょうをふる。パプリカはヘタと種を除いて乱切りにする。タマネギは1cm幅のくし型切りにする。マリネ液の材料は混ぜておく。
- 2 鶏胸肉に薄力粉を薄くまぶし、フライパンにオリーブオイルをひいて焼く。鶏肉に火がとおってきたら、空いているスペースでパプリカとタマネギも一緒に焼く。
- 3 焼きあがった②が熱いうちに①のマリネ液をかけ、和えて5分程度味をなじませる。器に盛り、イタリアンパセリを添える。

レシピは
こちらから



<材料 (2人分)>

- ・鶏胸肉(皮なし) 1枚(250g)
- ・塩 少々(0.5g)
- ・こしょう 少々
- ・薄力粉 大さじ1(9g)
- ・パプリカ(赤、青) 各1/2個(各正味60g)
- ・タマネギ 1/4個(50g)
- ・イタリアンパセリ(またはパセリ) 適宜
- ・オリーブオイル 大さじ1(12g)

<マリネ液>

- ・酢 大さじ4(60ml)
- ・砂糖 小さじ2(6g)
- ・塩 小さじ1/6(1g)
- ・こしょう 少々



6月号より、協会けんぽの取組である「インセンティブ制度」について計5回、連載でご紹介します。

第1回 インセンティブ制度とは

加入者の皆様が自ら疾病予防や健康の維持・増進に取り組むことで、自身の健康度の向上を図ることを目的としています。

右記5つの評価指標の取組結果に基づき全支部をランキング付けし、上位23支部にインセンティブ(報奨金)が与えられ、健康保険料率が引き下げられる仕組みとなっています。

令和2年度の取組の結果、山口支部は全国16位となりインセンティブを獲得したため、令和4年度の健康保険料率を0.01%引き下げる効果がありました。

5つの評価指標

- ① 特定健診等の実施率
- ② 特定保健指導の実施率
- ③ 特定保健指導対象者の減少率
- ④ 医療機関への受診勧奨基準において速やかに受診を要する者の医療機関受診率
- ⑤ ジェネリック医薬品の使用割合

山口支部の健康保険料率



POINT!

山口支部の健康保険料率は、直近の5年間、全国平均より高い状況が続いています。インセンティブ制度に取り組むことは、このような状況を改善することにつながります！

インセンティブ制度の詳細は、右記二次元コードからご確認ください。次回以降で、具体的な取組内容をご紹介します。



美術鑑賞で心も体もリフレッシュ -山回県立美術館-

～“生命の真実”を描く～

いつまでも健康でいたい。家族や友人たちにも元気で長生きしてほしい。人は誰も素朴にそう願うものではないでしょうか。とはいえ、毎朝寝起きに「ヨシ、今日も健康で良かった！」と自分に言い聞かせる健やかな人は、あまりいないかもしれません。健康のありがたさや生きていることの尊さは、それらが危機に瀕しているとき、すなわち病気や事故などに遭遇したときに痛感するものです。そして大病を患ったことが、その後の人生を大きく変えるのも、まああることではないでしょうか。

画家で広島市立大学名誉教授の野田弘志にとっては、33歳という若さで患った胃がんが大きな転機となりました。売れっ子のイラストレーターとして、広告・デザインの世界で活躍していた野田は、病気を契機に自分を見つめなおし、画家一本に専念することを決意します。その野田が追求したのは、目の前にある対象を徹底的に見つめ、その細部まで克明に描き尽くすリアリズム(=写実)。

そう、右の作品は写真ではありません。小さな鳥の巣を形作る草の一本いっぴんまで精緻に描いた絵画なのです。リアリズムを突き詰めていく中で、野田は目の前にあるのがどんなに美しい花、美しいモデルだったとしても、それらはいつか滅び朽ち果てる運命を背負っていることに思い当たります。必ず訪れる死を内包した存在。それが私たちを含む生きとし生けるものの真実であり、野田は驚異的な描写力を通じて、その存在の重みを、カンヴァスに留めようと試み続けてきました。西欧には「メメント・モリ」(=ラテン語で「死を想え」)という言葉があります。その解釈はさまざまですが、「死を意識すればこそ、充実した生を送ることができる」とも考えられます。野田の驚くべき技術によって克明に再現された「命あるもの」の姿は、“生命の真実”を観るものの胸に深く印象づけます。



野田弘志 「聖なるもの THE-IV」 2013年
油彩/カンヴァス ホキ美術館

提供 山口県立美術館 〒753-0089 山口市亀山町 3-1
tel. 083-925-7788 <https://yma-web.jp/>



「野田弘志—真理のリアリズム」展
2022/4/27(水) - 6/19(日)