

ひだまり

の う き よ う け し ぽ

No. 37

ホームページとリーフレットの 愛称が決まりました!!

当健保組合では8月31日までホームページとリーフレットの愛称を募集しておりましたが、この度「ひだまり」に決定いたしました。たくさんのご応募ありがとうございました。

採用者の方には農協観光の旅行券を贈呈いたしました。

また、応募していただいた方の中から30名に記念品を贈呈いたします。

ひだまりの意味

「ひだまり」とは、健康で幸せを導く情報を発信することで加入している人を明るく照らすという意味です。

ロゴマークの意味

ロゴマークは全体的に暖色を使用し、「ひだまり」の「だ」を太陽で表すことで「ひだまり」のイメージを強くしました。
また、緑の丸は太陽の光を浴びている加入している人を表しています。

**「加入している一人ひとりの命を守り育み、みんなで幸せになる」
という健保組合の理念のもと、広報活動に努めてまいります。**

メールマガジン登録のお願い

mail magazine

当健保組合では6月15日のホームページリニューアルに合わせ、メールマガジンの配信をスタートしました。

生活習慣病等の病気や心と体の健康に関する情報はもちろん、病気、けがによる入院の際に知っておかなければならない情報、保養施設の情報など当健保組合の業務に関する情報を定期的に配信してまいります。

メールマガジンの登録は当健保組合ホームページのトップページにある「けんぽのメルマガ登録」をクリックし、画面の案内に従ってメールアドレス、保険証の記号(必

須)、番号、氏名(任意)を入力することで登録できます。携帯電話のカメラでトップページにあるQRコードを読み取ることで、携帯電話からも登録できます。

加入者の皆様ならびにご家族の皆様にはぜひこの機会にご登録いただきますようお願い申し上げます。

※メールマガジン利用に係わる通信料は利用者の方の負担になりますのでご了承ください。



POINT
 健保組合の納付金負担は増大し、保険料の約4割がこれに消えています。現役世代が高齢世代を支えることは必要ですが、その負担はあまりに大きく、抜本的な制度改正がない限り健保組合の財政改善は難しいのが現状です。

支出

納付金 高齢世代へ

高齢世代の医療を支える費用です。75歳以上の高齢者が加入する後期高齢者医療制度は、財源の4割を健保組合を始めとする現役世代が拠出しています。

また65～74歳の医療費は保険者間で財政調整がされ、健保組合に重い負担が課せられています。

保健事業費 現役世代へ

代表的なものは健診の費用です。病気の早期発見・早期治療のため、重点的に実施しています。その他、健康意識の啓発のための広報活動の費用もこれに含まれます。

保険給付費 現役世代へ

みなさんやご家族が受診した際、かかった医療費の7割^{*}は、健保組合から支払われます。また、出産や休業時の生活保障としての給付もあります。

※義務教育就学前までは8割。70歳以上は8割・公費1割（ただし現役並み所得者は7割）。

収入

POINT

保険料で支出をまかなえない場合、①過去の積立金の取り崩し、②事業の見直し、③保険料率の引き上げが考えられます。2012年度、約4割の健保組合が保険料率を引き上げ、厳しい財政状況となっています。

保険料

みなさんの収入に応じ、事業主と被保険者が毎月の給料と賞与から納めます。なお、主に現役世代のためにつかわれる保険料を「基本保険料」、主に高齢世代のためにつかわれる保険料を「特定保険料」と区分しています。

みなさんの保険料は、
現役世代と高齢世代の健康を支えています

健保組合の収入のほとんどは、事業主と被保険者のみなさんから納めていただく保険料です。この保険料は主に、みなさん（現役世代）が医療機関に

かかった際の医療費（保険給付費）、健康増進のための事業費（保健事業費）、そして高齢世代の医療を支える拠出金（納付金）に使われています。

このように健保組合の財政は厳しい状況です。納付金の減少が見込めない中では、少しでも保険給付費を減らすことが必要です。一人ひとりが適正受診を心がけ、健康増進に取り組むことが求められます。

加入者家族
 (被扶養者)の方へ

受けよう！ 家族すこやか40健診(特定健診)

40歳から74歳までの加入者家族(被扶養者)が対象です。下記の日程の他に、役職員の健康診断の日程でも受診できます。ご案内をお持ちでない方は当健保組合までお問い合わせください。

問合せ先：総務課 ☎048-829-3141

今年の健診を受け忘れていませんか？
 毎年繰り返し健診を受けることで
 健康状態の変化をチェックできます。

実施日	会場
平成25年3月12日(火)・13日(水)・14日(木)・15日(金)・18日(月)・19日(火)	熊谷総合病院
平成25年3月13日(水)・14日(木)・15日(金)・18日(月)・19日(火)	久喜総合病院



片脚で立ち上がれますか



脚の筋力が弱いと階段を上るのがつらくなり、歩行時の歩幅も狭くなります。その結果、日常生活の消費カロリーが低下し、肥満につながっていきます。より健康的な生活を送る

ために、自分の体重を支える程度の筋力は、ぜひ維持しておきたいものです。脚の筋力は、健康を保つための最重要ポイントです。

測定方法

- ① いすに浅く座り、左脚を床から少し浮かします。
- ② 右脚のつま先が右ひざの真下にくるようにします。
- ③ そこから右脚だけで立ち上がります。
- ④ 反動をつけずに、ゆっくりと立ち上がるようにします。反対の脚でもやってみましょう。



測定方法

● どうやっても立てない	→	体力年齢 60歳以上	★
● 反動をつければ立てる	→	体力年齢 40～50歳台	★★
● ぐらつくがゆっくり立てる	→	体力年齢 20～30歳台	★★★
● ぐらつかずにゆっくり立てる	→	体力年齢 スポーツマンレベル	★★★★★

改善エクササイズ

脚力向上には何といても「スクワット」が最適。正しい方法をご紹介します。

- ① いすの座面の前に立ち、足は肩幅に開き、つま先を少しだけ外に向けます。
- ② そのまま4秒ほどかけて、お尻がいすに触れるまでゆっくりしゃがみます。ひざはなるべくつま先より前に出ないように、また内股や外股にならないように、真っすぐ前に向くようにします。腰を丸めず、上半身を真っすぐに保ってください。
- ③ 4秒くらいかけてゆっくり立ち上がります。

この動作を連続で15回繰り返し、30秒ほど休憩して3セット繰り返します。手の位置はやりやすいところで構いません。また呼吸は自然に続けてください。



実践
体幹 exercise
エクササイズ

金哲彦
コーチ
の

体幹とは、体の中心である胴体の部分。体幹の筋肉は、体の筋肉の中でも大きな筋肉で、ここをうまく使うことで運動効果がアップします！

指導・監修 ● 金 哲彦 プロランニングコーチ



ウォーキング
編

体幹ウォーキングで効果がアップする！

手軽な運動として人気のウォーキング。体幹の筋肉を使うとより楽しく、より効果的になります。

わざわざウォーキングをする時間がない！という忙しい人は、普段の歩き方を「体幹ウォーキング」に改めてみましょう。

体幹を使うと動作が軽くなり、無理なくステップアップしていくことができます。最初は3階までの階段上りで息切れしていた人も、続けていくうちに5階、7階までも楽に上がれるようになるかもしれません。ぜひ今日から挑戦してみましょう！

ウォーキングの前に骨盤ストレッチ

このストレッチを行うと骨盤が動きやすくなり、体幹ウォーキングを実践しやすくなります。



①腰を回転して骨盤を動かす
右回り10回、左回り10回。

②足を振り上げる

肩幅に足を開いて立つ。顔は正面を向いたまま、右足は左側へ、左足は右側へ、膝から振り上げる。左右各5回以上。

③足を前後に開いて腰を落とす
右足と左足を交互に。左右各5秒以上。

今日から実践！

体幹ウォーキングのフォーム

ひじは無理に曲げず、自然に軽く曲げる。

顔は前方を向く。

正しい
ウォーキング
フォーム

体幹を使うと重心がスムーズに前に移動します。

着地するときは上半身の真下に足がくるように。

腰の骨（骨盤）から前へ出す感じで。

1回1回腕を後ろにしっかり引く。

着地を力強くして足への衝撃を強くすると、骨密度を上げる効果が期待できますよ

顔が下を向いている。

ウォーキング
フォーム
悪い例

猫背になっている。

体幹の筋肉や骨盤がゆるんで重心が後ろにかかっている。

足の先だけ前に出して歩いている感じ。

POINT

お腹をひきしめて骨盤をやや前傾させる感じで。

POINT

胸を開き、肩甲骨を自然に中心に寄せた状態でまっすぐ立つ。

正しく
立つ

