

けんぽだより



No.127

- 令和 2 年度決算をお知らせいたします
- 今年の健診で気づくともっとも改善が楽です／
保健指導で今後も続くよい習慣を練習しよう
- 高血圧と判定されたら
- 清津峡溪谷トンネル
- 健康保険取り扱いってことは保険証を使って
マッサージを受けていいの？
- 高血圧予防レシピ
- Health Information
- ピラティス



スナメリ
鳥羽水族館
photo by 松原 卓二

—— ホームページをご活用ください ——

<http://www.juki-kenpo.jp/>

ご家族に関する大切な情報もあります
ご家庭にお持ち帰りください

令和2年度決算をお知らせいたします

7月19日に開催された組合会において、令和2年度決算が承認されましたので、ご報告いたします。

健康保険

令和2年度決算の経常収支差引額は、2億700万円の赤字でしめくりました。前年度に比べ保険給付費は減少しましたが、高齢者医療制度への納付金がほぼ倍増したことなどが影響しています。別途積立金等からの繰入れで対応するなど、非常に厳しい結果となりました。

次に収入、支出の内訳について、ご報告いたします。

収入

保険料収入は、前年度比1億2039万円減少し、5億3664万円となりました。

1人当たり保険料収入は、前年度比8万8838円減少し、47万6734円となりました。被保険者数は、36名減少しました。

支出

保険給付費は、前年度比4350万円減少し、2億4008万円でした。被保険者1人当たり保険給付費は、前年度比3万831円減

少し、21万3213円となりました。高齢者医療制度への納付金は前年度比2億2746万円増加し4億5947万円、保険料収入に対して8割以上を占めています。

その他、皆様の健診事業等を実施する保健事業費は、前年度ほぼ同額の1415万円となりました。

被保険者数や平均標準報酬月額の減少などに加え、高齢者医療費への多額の支出が財政を圧迫しています。今後も組合財政の健全運営に努めます。

皆様におかれましては、健診事業のご活用などにより健康な生活をお過ごしいただき、医療費適正化にご協力いただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

基礎数値		令和元年度	令和2年度	前年度比
被保険者数(人)	男性	916	896	▲20
	女性	246	230	▲16
合	計	1,162	1,126	▲36
平均年齢(歳)	男性	46.95	47.19	0.24
	女性	45.13	45.16	0.03
合	計	46.57	46.78	0.21
平均標準報酬月額(円)	男性	452,631	405,220	▲47,411
	女性	313,995	285,174	▲28,821
合	計	423,447	380,784	▲42,663
保険料率	事業主	55/1000	55/1000	0
	被保険者	37/1000	37/1000	0
合	計	92/1000	92/1000	0
被扶養者数(人)		933	884	▲49
被保険者1人当たりの被扶養者数(扶養率)		0.82	0.80	▲0.02

理事長の交代がありました



新理事長
坂本 亜由美

このたび、塚野前理事長の後任として健康保険組合の理事長に就任いたしました。皆様には、平素から健康保険組合の運営にご理解とご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

高齢者医療への拠出金負担等により、依然として健康保険組合の財政は圧迫されておりますが、皆様の大切な健康を第一として健全経営に努めてまいります。

健康は、ご自身の責任において管理いただくことが大切になりますが、健康保険組合として積極的に皆様をサポートしていく所存です。

引き続き、人間ドック・脳ドック等を積極的に推進し、疾病予防と疾病の早期発見及び早期治療に繋げていきたいと存じます。

併せて、健康維持・増進に向けた取り組みにも力を入れてまいりますので、引き続きご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和2年度決算

健康保険

《収入》 (単位:千円)

科目	令和元年度	令和2年度	前年度比
保険料	657,029	536,641	81.7%
国庫負担金収入	166	162	97.6%
調整保険料収入	8,264	7,711	93.3%
繰越・繰入金	104,209	298,927	286.9%
国庫補助金収入	432	64,604	14954.6%
財政調整事業交付金	5,207	11,066	212.5%
雑収入	965	612	63.4%
合計	776,272	919,723	118.5%
経常収入合計	657,661	537,152	81.7%

《支出》 (単位:千円)

科目	令和元年度	令和2年度	前年度比
事務費	27,741	30,502	110.0%
保険給付費	283,579	240,078	84.7%
法定給付費	277,149	236,085	85.2%
付加給付費	6,430	3,993	62.1%
納付金	232,018	459,474	198.0%
前期高齢者交付金	70,998	319,853	450.5%
後期高齢者支援金	161,004	139,615	86.7%
病床転換支援金	1	1	100.0%
退職者給付拠出金	15	5	33.3%
保健事業費	14,654	14,155	96.6%
財政調整事業拠出金	8,245	7,697	93.4%
連合会費	313	300	95.8%
その他	103	156	151.5%
合計	566,726	752,362	132.8%
経常支出合計	558,408	744,591	133.3%

《経常収支》 (単位:百万円)

合計	▲207
----	------

《保険給付費・納付金》(再掲) (単位:億円)

納付金	4.6
保険給付費	2.4
合計	7.0

介護保険

《収入》

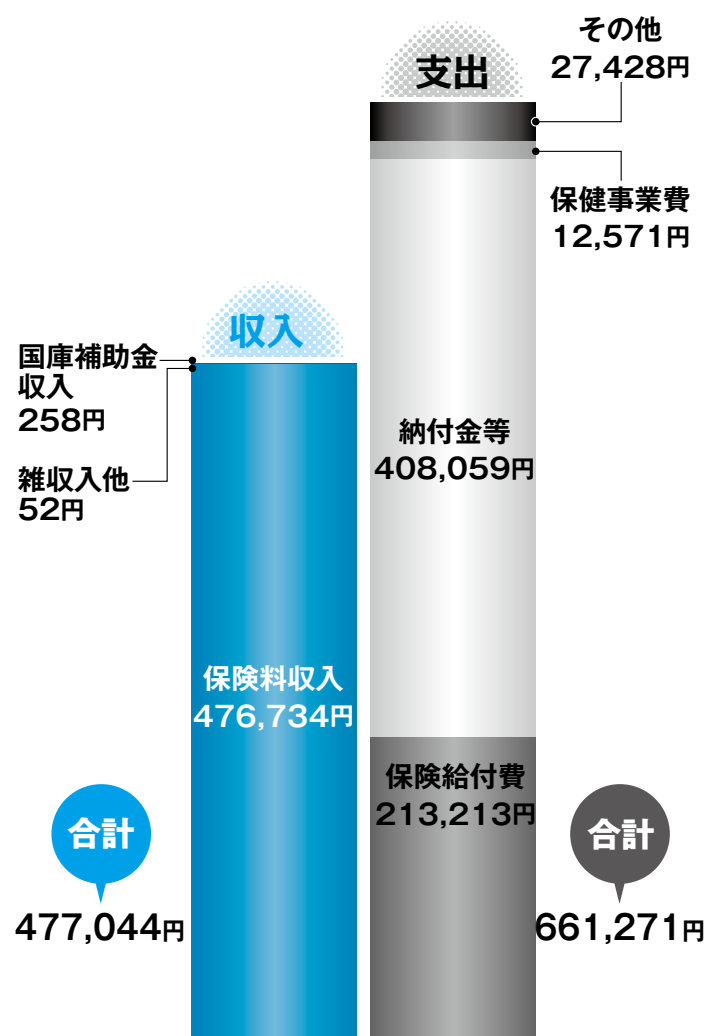
科目	決算額
介護保険収入	74,592
繰越金	2,613
繰入金	8,000
国庫補助金受入	269
雑収入	1
合計	85,475

《支出》

科目	決算額
介護納付金	83,340
合計	83,340

収支差引額	2,135
-------	-------

《1人当たり経常収支》



介護保険

健保組合は、市区町村に代わり40～64歳の方の介護保険料を徴収しています。

令和2年度の介護納付金は8334万円となり、介護保険収入7459万円および繰入金800万円等により、対応いたしました。決算残金は、準備金、繰越金として保有しています。

基礎数値	
保険料率	17.8/1,000
事業主	8.9/1,000
被保険者	8.9/1,000
第2号被保険者数	1,036人
平均標準報酬月額	402,321円

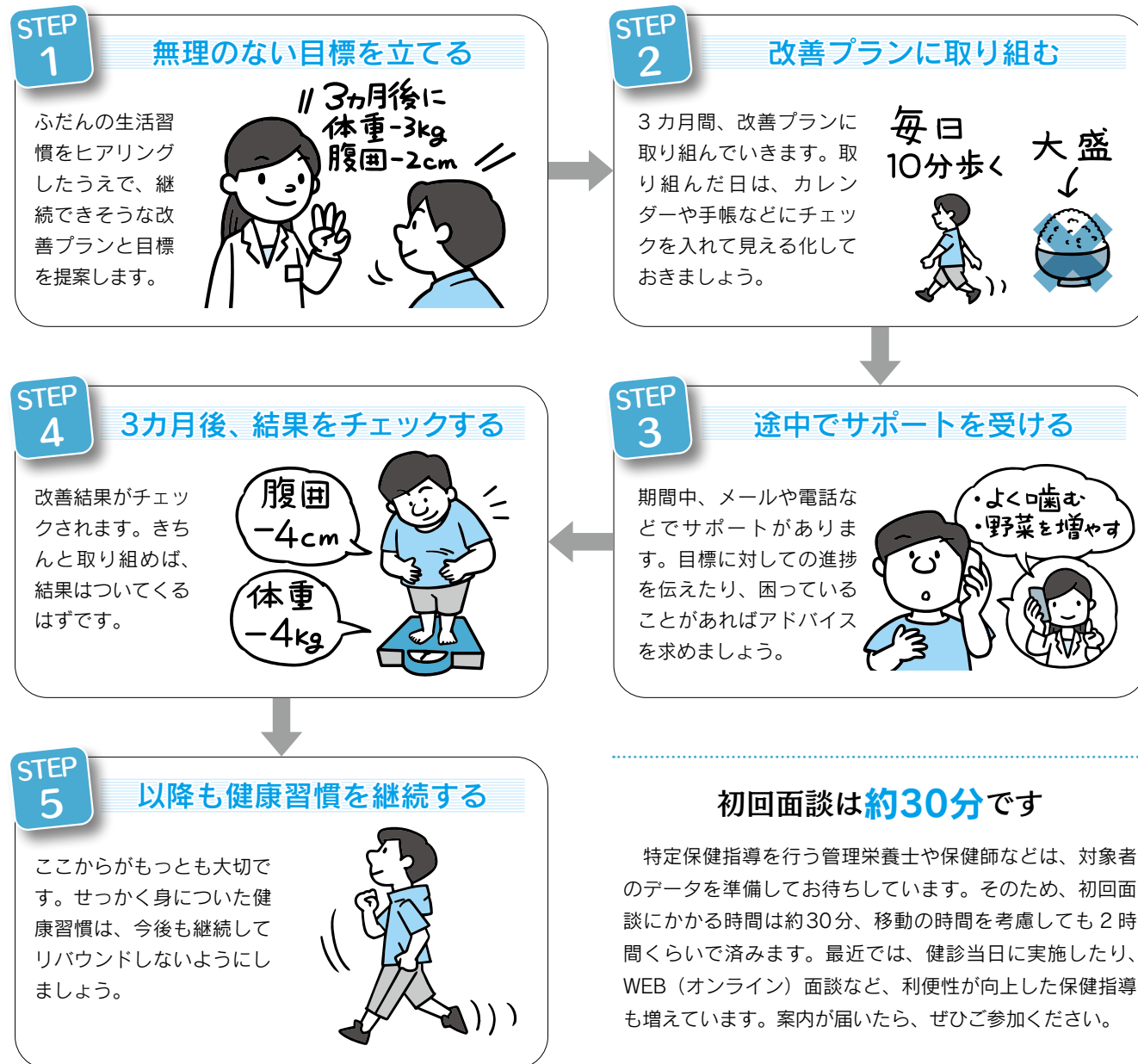
3カ月間で健康習慣の足固め

保健指導で今後も続く よい習慣を練習しよう

特定保健指導は約3カ月間の期間限定ですが、終わったからといってもとの生活に戻ってしまえば意味がありません。案内がきたら、保健指導が終わってからも続けることを目標に、練習のつもりで参加しましょう。自己流で失敗が多い人は、無理のないペースを学んでみてください。



特定保健指導の流れ（積極的支援の場合）

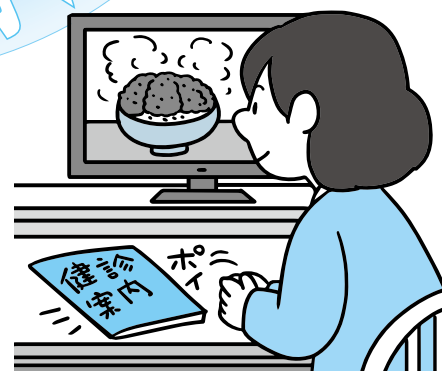


あなたと
家族を守る

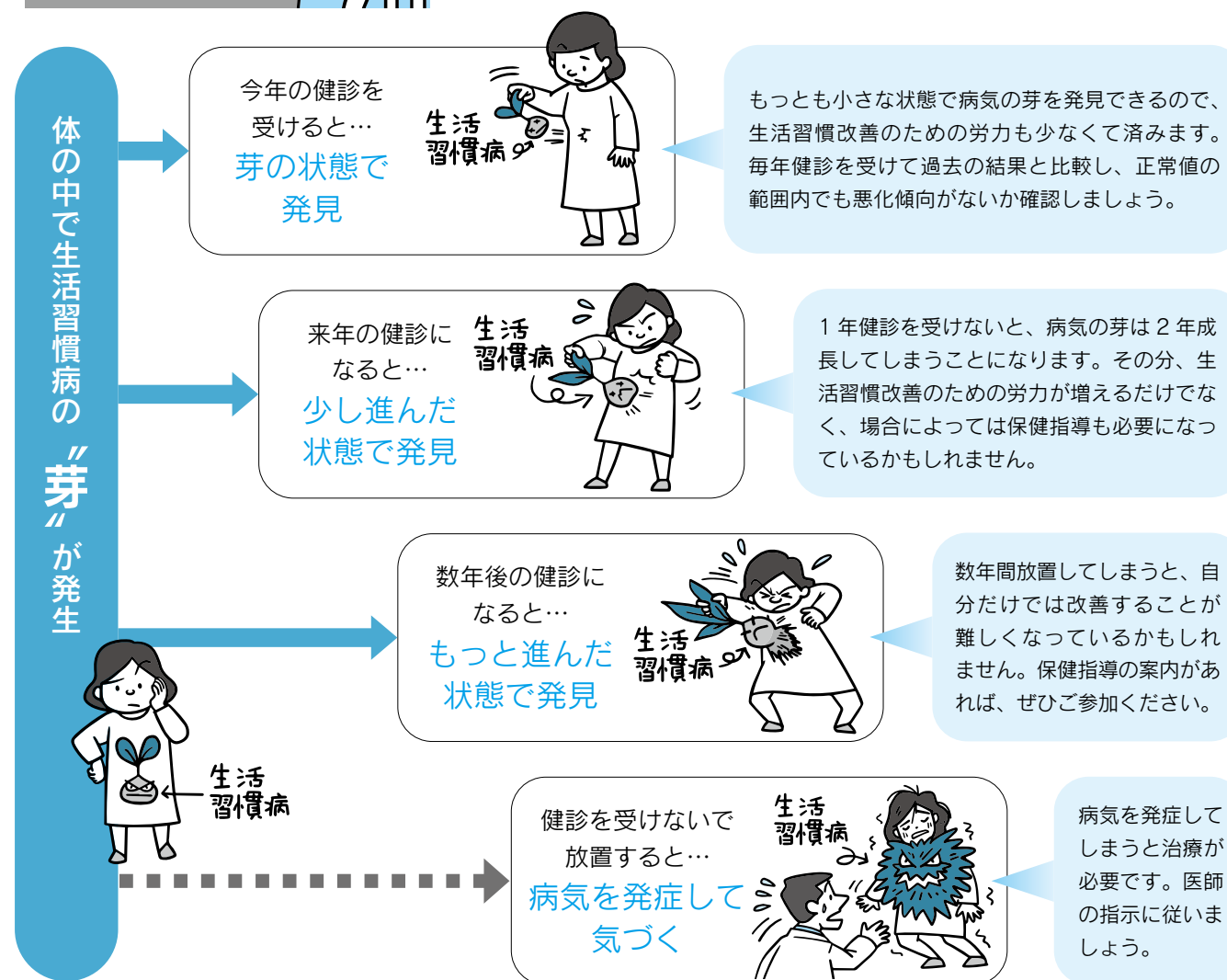
もし

生活習慣病が進行していたら…

今年の健診で気づくと もっとも改善が楽です

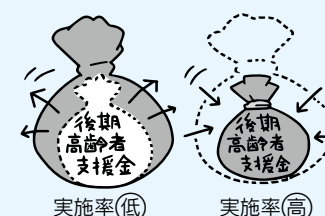


動脈硬化につながる生活習慣病は、早期には自覚症状がありません。そのため、健診を受けて数値で体の状態をチェックし、問題があれば早期に改善していくことが大切です。もし、生活習慣病が進行していたら、今年の健診で気づくのがもっとも早いタイミングです。



健診を受けないと、
出費が増えるかも

健保組合に課される後期高齢者支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低ければ加算され、高ければ減算されます。支援金は大きな財政負担のため、わずかな加算であってもみなさんが支払う保険料に影響する可能性があります。みなさんが健診や保健指導を受けて実施率を上げ、減算をねらいましょう。



今日からできるセルフケア



塩分を控える

加工品や外食は極力避け、家庭料理では塩やしょうゆを控えめに。単に薄味にするだけだと食事が楽しくなくなってしまうので、減塩タイプの調味料や、だし・スパイス・薬味などを活用しましょう。最初は少しもの足りなく感じるかもしれませんが、次第に薄味に慣れて濃い味付けがしょっぱく感じるようになります。

適正体重（BMI25未満）の維持

肥満の主な原因は食べすぎと運動不足です。食べすぎは塩分のとりすぎにもつながるので食事は腹八分目で終え、1日30分を目安にウォーキングなどの有酸素運動を行うなど、無理なくできる範囲で食事・運動習慣を改善してください。内臓脂肪が増えると血圧が上がりやすくなるため、血圧値だけでなく、日頃から体重やおなか周りもチェックしましょう。



ストレスとうまく付き合う

ストレスは交感神経を優位にし、血圧を上昇させます。しかし現代においては誰もストレスがあるもの。没頭できる趣味を見つけたり、就寝前にリラックスタイムを設けたり、「ストレス解消」の時間をつくるのが大切です。また、睡眠時無呼吸症候群の人も交感神経が優位になりやすいので、肥満改善や医療機関での治療に取り組みましょう。



※2 BMI＝〔体重(kg)÷身長(m)の2乗〕
10・19 (男性10・99、女性9・39)

※1 2019年の「国民・健康栄養調査」の結果によると、国民の食塩摂取量の平均値は29・9の人では高血圧のリスクが1・5、2・5倍になるとされています。とくに内臓脂肪が多いと動脈硬化が進行して高血圧になり、さらに動脈硬化が悪化するという悪循環に陥ります。肥満は高血圧だけでなく、糖尿病や脂質異常症、腎障害などの原因にもなります。上記を参考に、自分で行うことから高血圧改善に取り組みましょう。

また、「肥満改善」も重要で、BMI（※2）が20未満の人と比較して、25・0、29・9の人では高血圧のリスクが1・5、2・5倍にもなります。高血圧の人は1日6g未満を目標に、麺類の汁は残すなど日頃から減塩を意識してください。子どものころから食塩摂取量を少なくしておくと、将来高血圧になる危険性を低くすることができ、家族で減塩に取り組むのが効果的です。

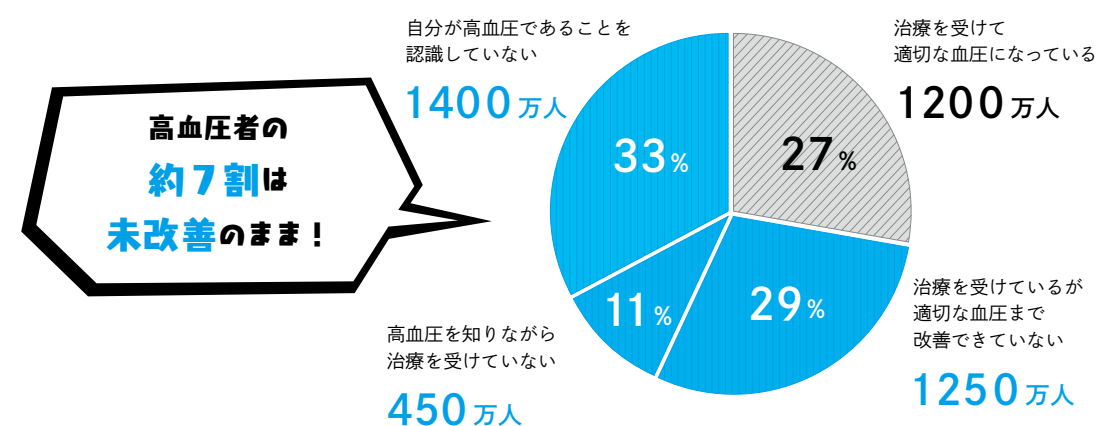
「減塩」と「肥満改善」がとくに重要

高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、過度なストレスや飲酒、運動不足、遺伝や環境など、さまざまな要因が組み合わさって起こります。食塩摂取量の多い日本人にとって、高血圧改善には「減塩」が重要です。世界保健機関（WHO）が1日の食塩摂取量を5g未満にすべきとしているのに対し、日本人は約10g（※1）と2倍も摂取しています。高血圧の人は1日6g未満を目標に、麺類の汁は残すなど日頃から減塩を意識してください。子どものころから食塩摂取量を少なくしておくと、将来高血圧になる危険性を低くすることができ、家族で減塩に取り組むのが効果的です。

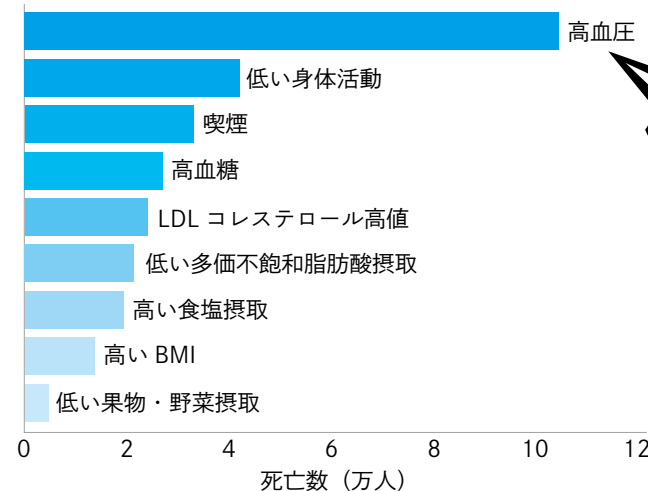
※2 最高血圧120mmHg・最低血圧80mmHgを超える血圧高値

※1 脳心血管病とは、脳血管障害と心血管障害をあわせたもの

高血圧者における治療・改善状況



脳心血管病死亡の主な要因



出典：「高血圧治療ガイドライン 2019」（日本高血圧学会）より作成

特定健診の判定基準

特定保健指導を受けましょう！

保健指導判定値

最高血圧（収縮期）
130mmHg 以上
最低血圧（拡張期）
85mmHg 以上

医療機関を受診しましょう！

受診勧奨判定値

最高血圧（収縮期）
140mmHg 以上
最低血圧（拡張期）
90mmHg 以上

静かに体にダメージを与え続ける高血圧

高血圧に起因する脳心血管病（※1）死亡者数は年間約10万人と推定されています。血圧が高くなればなるほど、病气や死亡のリスクが高くなるので、「高血圧」と判定されたら早めの対策を。

「高血圧」と判定されたら



ひとあし **のばして**

越後妻有里山現代美術館 MonET

1階は市場やイベントができるスペース、2階は現代アートの常設展示が見られる。水が張られた中庭も作品の1つ。



④ 10:00～17:00
⑤ 一般800円 小中学生400円
(企画展により変更あり)
⑥ 水曜日、年末年始 ☎ 025-761-7767

鉢 & 田島征三 絵本と木の実の美術館

絵本『ちからたろう』の作者・田島征三氏により、廃校になった小学校が「空間絵本」として生まれ変わった美術館。

④ 10:00～17:00
10月・11月は10:00～16:00
(最終入館：閉館時間の30分前)
⑤ 大人800円 小中学生300円
⑥ 水・木曜日
(祝日の場合は翌日、変更および冬季閉館あり)
☎ 025-752-0066
(冬季閉館中 025-761-7767)



元校庭では
ヤギを飼っているよ！



まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」



「まつだい雪国農耕文化村センター」と、その南側に広がる田畑、森林、遊歩道、アートを内包した里山を総称して「大地のフィールドミュージアム」と呼ぶ。農業体験も実施している。

④ 10:00～17:00 ⑤ 一般500円 小中学生300円
⑥ 火、水曜日 ☎ 025-595-6180



へぎそば 食

つなぎに海藻の「布乃利」を使った新潟名物。つるっとしたのと越しと歯応えが特徴。

●小嶋屋総本店
④ 11:00～21:00
(ラストオーダー 20:30)
⑥ 不定休 ☎ 025-768-3311



⑤ 天へぎ (1人前) 1,518円
(写真は3人前)

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等をご確認ください。



パノラマステーション「ライトケーブ (光の洞窟)」

清津峡渓谷トンネルのエントランス施設とトンネル施設は、トンネル全体を潜水艦に見立てたマ・ヤンソン/MADアーキテクツの艺术作品「Tunnel of Light」となっている。

●清津峡渓谷トンネル
④ 8:30～17:00 (最終入坑 16:30)
⑤ 大人800円 小中学生400円 (イベントにより変更あり)
⑥ 臨時休業あり、繁忙期は事前予約制 ☎ 025-763-4800

清津峡入口でバスを降りたら、小さな赤い万年橋をめざす。橋を渡った左に曲がり、なだらかな約2km続く坂道を上っていく。途中、清津峡公園トンネルを抜け、しばらく進むと清津峡温泉郷にたどり着く。エントランス施設を過ぎ、その奥が清津峡渓谷トンネルのエントランスとなる。

トンネルの中はひんやりと冷たく、夏の暑い日に歩くには最適。アイスティックな電飾に照らされミステリアスな音が流れていて、単調な道のりを飽きさせない。3カ所設けられている見晴所からは、見事な渓谷美を眺めることができる。

トンネルの終着地点はパノラマステーション。足元に浅く水が張られた「水盤鏡」に、外の風景が反転して映し出される幻想的な眺めは、圧巻だ。

折り返してトンネル内を戻ろう。エントランス施設には、円錐形の屋根が印象的な足湯がある。一度リフレッシュしてから、ゴールをめざすのもよいだろう。

JR 越後湯沢駅から
森宮野原行きバス約30分。
清津峡入口バス停下車。

関越自動車道「塩沢・石打IC」から国道353号線約20分。

新潟県

十日町市観光協会
☎025-757-3345
<https://www.tokamachishikankou.jp/>



清津峡

峡谷の景観美を作り出している「柱状節理」は、溶岩が冷えて固まるときに収縮することによって六角の柱が生じたもの。見晴所から間近に見ることができる。

日本三大峡谷の一つとして知られる、清津峡。全長750mに及ぶ清津峡渓谷トンネルは2018年に「大地の芸術祭」の艺术作品として改修され、現在は雄大な渓谷美とアートの両方を楽しむことができる。

清津峡渓谷トンネル

整骨院でマッサージを受けているA子さん…

健康保険取り扱いってことは 保険証を使ってマッサージを受けていいの？



整骨院や接骨院は医療機関ではありません！

整骨院や接骨院は医療機関ではなく、柔道整復師と呼ばれる国家資格を持った人が施術を行います。柔道整復師は医師ではなく、レントゲン撮影や注射などの医療行為を行うことはできないため、整骨院等で健康保険を使えるのはごく一部に限られています。

「各種保険取り扱い」などと書かれている場合も、「健康保険の適用範囲に限る」ということを示しているの、お間違いないように。

整骨院等で健康保険が使えるのは5つだけ！



健康保険の適用となるのは、ねんざ、骨折※、外傷性の肉離れ、打撲、脱臼※の5つだけです。逆にいえば、この5つだけ覚えておけばOK。整骨院等で、これら以外で施術を受けたときは全額自費診療になるということをおさしゅう。

※緊急時の応急処置を除き、医師の同意が必要



「療養費支給申請書」の内容確認をしっかりと！

ねんざ、骨折、外傷性の肉離れ、打撲、脱臼の施術で健康保険を使う場合は、患者は3割（原則）負担で、残りの7割は、患者に代わって整骨院等が健保組合へ請求することになります。

このときに、患者は「療養費支給申請書」という書類を渡され、内容を確認のうえ署名をする必要があります。署名をするときは、負傷名や負傷した日、施術を受けた日数、金額などに誤りがないかをよく確認し、自分で署名しましょう。申請書の内容をよく確認しないまま署名してしまうケースも見受けられます。前述した5つのけが以外で施術を受けたときは、たとえこの「療養費支給申請書」を渡されても署名しないようにしましょう。

みなさんの大切な保険料を適切に使うためです

健康保険が使えない施術にもかかわらず、健康保険を使ってしまうと、保険料のムダ遣いにつながります。そして忘れてはならないのが、保険料はみなさんの大切なお給料から納めていただいているということです。

健保組合では、大切な保険料を適切に使うため、健康保険を使って整骨院等で施術を受けられた方に、施術内容等を確認させていただく場合があります。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。



「猫に駄々」の5つだけ！

整骨院等で健康保険が使えるのは、一部のケースだけです！

症状が改善しないときは医療機関へ

整骨院等に長期間通ってもなかなか症状が改善しないときは、内科的要因も考えられます。単なるけがだと思い込んでいたら、別の病気が原因だったということもありますので、医療機関で一度詳しい検査を受けましょう。

こんなとき健康保険は使えません

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労など
- 労災保険が適用となる仕事や通勤中に起きた負傷
- リウマチやヘルニアなどの病気からくる痛み、こり
- 医療機関で治療中の負傷
- 過去の交通事故などによる後遺症

POINT



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦
●スタイリング 沼津そうる

オクラの梅和え冷ややっこ

梅干しとかつお節の旨みで減塩！

材料（2人分）

オクラ……………2本（20g）
梅干し……………1個
かつお節……………2g
水……………小さじ1
絹ごし豆腐……………1/2（150g）

作り方 約5分

- ①オクラは茹でて細かく刻む。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ②①にかつお節、水を混ぜ合わせる。
- ③豆腐に②をのせる。

●Pick Up / オクラ

ナトリウム（塩分）の排出を促すカリウム、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるペクチンが含まれています。



1人分
55kcal
食塩相当量 1.1g

レモンシャーベット

爽やかなレモンの酸味は暑い季節にピッタリ！



1人分
39kcal
食塩相当量 0g

材料（2人分）

A レモン果汁……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
水……………150mL
レモンの皮……………適宜
ミント……………適宜

作り方 約5分（冷やす時間を除く）

- ①Aを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分加熱し、混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
- ②粗熱がとれたら、ジッパー付きの袋に入れ、冷凍庫で1時間冷やす。一度取り出してもむようによく混ぜ、さらに2時間以上冷やす。
- ③完成したら器に盛り、お好みで刻んだレモンの皮とミントを飾る。

●Pick Up / レモン

ビタミンCを豊富に含み、疲労回復や美肌効果があります。また、エリオシトリンというレモン特有の成分には強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

おいしく減塩するコツ

高血圧予防には塩分を控えることが大切です。外食や惣菜は塩分が高くなりがちなので、自炊する頻度を増やしてみましょう。調理するときは、下記を参考にしてみてください。

- ハーブや香味野菜で香りづけする。
- スパイスや酢、梅干しで味にアクセントを加える。
- 旨み成分の多いトマトやかつお節、昆布、煮干し、椎茸、チーズなどを上手に使う。

何度も
食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

減塩でもおいしい 高血圧予防レシピ

●Pick Up / トマト

1個で1日に必要なビタミンCの半分がとれます。抗酸化作用の強いリコピンが含まれ、がんや動脈硬化の予防効果が期待できます。酸味があり、旨みを増す野菜なので減塩したいときにおすすめです。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21summer01.html>

1人分
257kcal
食塩相当量 1.9g

トマトと香味野菜の冷やしそうめん

トマトと香味野菜たっぷりで減塩でもおいしい！

材料（2人分）

青じそ……………4枚
みょうが……………2個
サラダチキン……………80g
トマト……………2個（350g）
しょうゆ……………小さじ2
塩……………少々（0.5g）
そうめん……………2束（100g）
しょうが（すりおろし）…小さじ2

作り方 約15分

- ①青じそとみょうがは千切りに、サラダチキンは薄切りにする。
- ②トマトは皮ごとすりおろし、しょうゆ、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③そうめんを表示時間どおり茹で、水にさらして水気を切る。
- ④器に②を流し入れてそうめんを盛り、①をのせ、しょうがを添える。

ファミリー健康相談 をご利用ください

新型コロナ
ウイルスの流行で
健康への不安や
ご心配なことは
ありませんか？

新型コロナウイルス感染症の流行とその影響を受けて、健康や病気に関する不安や心配、仕事や学校など、さまざまなストレスを感じている方も少なくないと思います。そんなときは健保組合が用意する下記の相談窓口へ、お気軽にご連絡ください。



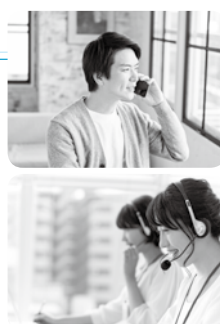
専用ダイヤル 無料 **0120-080-350** 健康相談 ファミリー・ケア・ネットワーク
<https://familycare.sociohealth.co.jp>

新型コロナワクチン接種の疑問もファミリー健康相談へご相談を！

新型コロナウイルスワクチン接種後には、注射した部分の痛みのほか、倦怠感、頭痛、筋肉や関節の痛み、下痢、発熱などの副反応がみられることがあります。このような症状は接種後数日以内におさまるものが大半ですが、なかには急性のアレルギー反応など、重症化するケースもあり、症状が一過性のものなのか、それとも受診が必要な状態なのか判断に迷い、不安を抱え続ける方が少なくないといわれています。

「ファミリー健康相談」では、新型コロナワクチン接種後の健康不安を解消するため、24時間体制で医師や看護師などの医療専門職が相談を受け付けています。

ぜひご利用ください！



/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

話題の健康情報

オンライン資格確認 プレ運用中 健康保険証等もご持参ください

2021年3月より、オンライン資格確認等システムのプレ運用が始まりました。事前登録をすれば、このシステムを導入した病院や薬局などの保険医療機関でマイナンバーカードの健康保険証利用が可能です。今後約10万機関程度まで順次拡大していき、本格運用は、2021年10月が予定されています。

なおプレ運用期間中については、オンライン資格確認システムを導入している保険医療機関等を受診する場合でも、マイナンバーカードにあわせて健康保険証等をご持参ください。



必要なのは…

- 健康保険証
- 高齢受給者証
- 限度額適用認定証
- 限度額適用・標準負担額減額認定証
- 特定疾病療養受療証



マイナンバーカードの健康保険証利用
「プレ運用」参加医療機関・薬局リストはこちらから

https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html



家族付加金制度の廃止のお知らせ

令和3年7月19日開催の組合会において、以下の制度の廃止が承認されました。

当健康保険組合独自の制度

●家族療養付加金

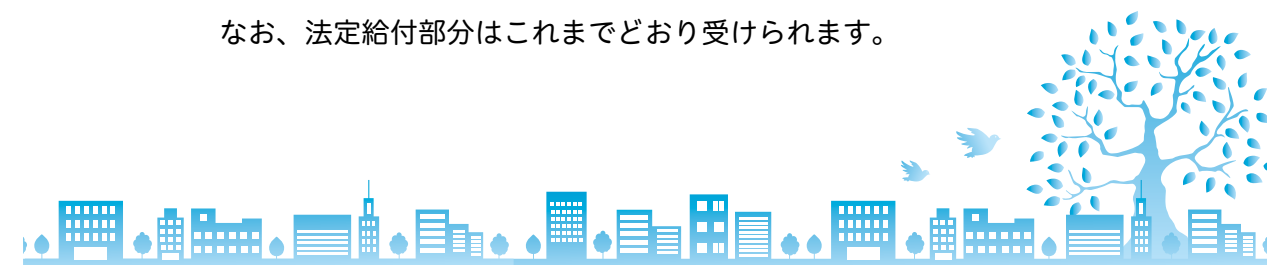
●家族出産育児付加金

●家族埋葬料付加金

令和3年10月受診分から実施となります。

▶廃止の背景：高齢者医療制度を支援する国への納付金が増え、保険料率を上げてもなお組合財政運営が厳しい状況にあるため今まで任意で行ってきた部分は廃止します。

なお、法定給付部分はこれまでどおり受けられます。



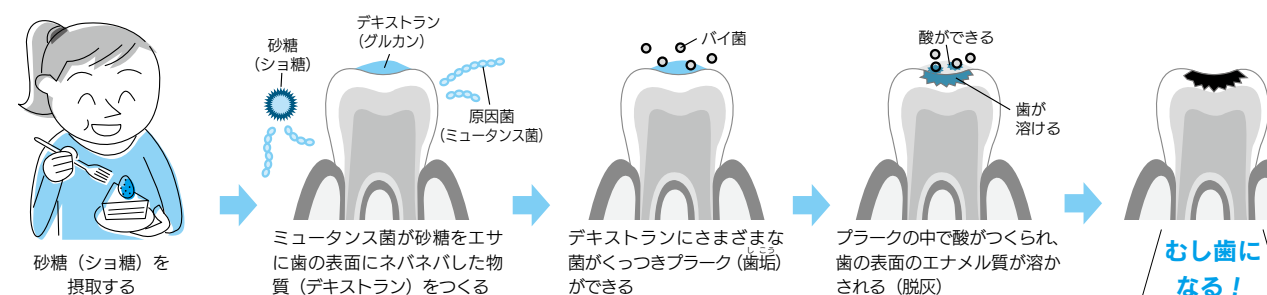
/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

100歳まで歯を残す生活習慣

監修 サイトウ歯科 院長 齋藤 博

歯の大敵「砂糖」を控えてむし歯予防！

わたしたちの口の中にはミュータンス菌というバイ菌がいます。この菌は砂糖をエサにしてむし歯の原因となる乳酸をつくり出し、歯の表面のエナメル質を溶かしてしまいます。むし歯リスクを減らすには、「砂糖（ショ糖）」をできるだけ控えることが効果的です。



砂糖から歯を守る3つの習慣

1. 「砂糖」入りの食品を控える

水分補給は、清涼飲料水や加糖のコーヒーなどではなく、砂糖の入っていない水やお茶に。あめやキャラメルは、歯を砂糖漬けにするような行為です。歯のためには控えましょう。

2. 飲食後は「うがい」をする

砂糖が口腔内に長時間滞留していると、むし歯リスクが高まります。砂糖の影響を最小限にするため、飲食を終えたらうがいをして、できるだけ早く砂糖を口の外に流しましょう。

3. 「間食」を控える

飲食をすると口腔内が酸性に傾き、歯のエナメル質が溶けやすくなります。飲食回数が増えるとそれだけむし歯になりやすいので、間食は控え1日3回規則正しく食事をしましょう。

ピラティス

ピラティスとは、
ドイツ人看護師のジョセフ・ピラティスが
1920年代に負傷兵のリハビリのために考案したエクササイズです。
普段使わない筋肉や背骨、
呼吸（胸式呼吸）を意識して行うことで、
筋力を強化し、自律神経も整えられ、
心身ともに効果が期待できます。



専用の器具を使う
「マシンピラティス」もあります

オフィスで！ 自宅で！ できるピラティス

レッグリフト

(左右×8セット)

腰痛
解消

骨盤が動かないように、腰をしっかりと丸めてお腹に力を入れる



1 椅子に浅く腰掛け、腰を丸める。

2 息を吐きながら下腹部の腹筋で体を支え、片足を持ち上げる。



3 息を吸いながら、足を下ろす。

※反対の足も同様に。

腰のストレッチ効果あり！

ティルト

(左右×8セット)

肩こり
解消

1 手を頭の後ろで組んで座る。



2 息を吸いながら斜め上方向に身体を伸ばす。息を吐きながら1の姿勢に戻る。



3 反対側も同様に。

お尻から頭を遠ざけるように気持ちよく伸ばす。縮んだ首が伸び、頭が軽くなる。

キャットストレッチ

(8セット)

背骨を構成する24個の骨を1つずつ動かすよう意識する。

1 肩の下に手首、股関節の下に膝をつく。



2 息を吐きながら背中を丸める。



3 息を吸いながら背中を反らせる。



気軽に実践して、心と体の調子を整えましょう！

取材協力・監修：zen place