

JAみえ健保だより

# すくらむ

秋 期  
増刊号

No.184

三重県農協健保の  
みなさんは  
運動が足りない!? ..... P.2

THE 肥満 ..... P.4

マイナンバーカードの  
健康保険証利用 ..... P.5

[ KENPO Information ]  
特定保健指導 ほか ..... P.6





# 日常生活に **プラス!** 運動量を増やすコツ

## 休日は楽しみながら歩ける場所へ

家でのおんびり過ごすのもいいのですが、心のリフレッシュもかねつつ、歩数を増やせる場所に出かけてみましょう。



### アート・歴史好き

美術館、博物館、寺社など  
生き物好き  
動物園、水族館など

### のんびりしたい

季節の花めぐり、  
海岸、展望台など

## その場で小刻みにジャンプ!

狭いスペースでもできる全身運動です。筋力・持久力がつくほか、バランス感覚を鍛え、骨粗しょう症予防にも効果があります。



- ①準備運動として「足首を回す」「膝の屈伸」「アキレス腱を伸ばす」
- ②両手は腰にあてて、背筋を伸ばして姿勢をまっすぐに
- ③膝を軽く曲げて、その場で真上にジャンプ
- ④膝を曲げたまま、つま先から着地する

20秒×4セット  
(インターバル各10秒)  
約2分

## 階段を見つけたらすかさず使う

職場やショッピングモールなどでは、なるべく階段を使いましょう。階段のほうがすいていて、人ごみも避けられます。



階段を上るときに使うエネルギーは、  
降りるときだけでも  
安静時の3.5倍!

まずは無理をせず、  
降りるときだけでも  
OK!

## いつでもどこでもできる「ドローイン」

きゅっと腹部をへこませる動作「ドローイン」。腹部の筋トレになります。工作中、家事の途中、布団に寝転んでと思いついたときに実践!



- ① ゆっくり息を吸い、おなかをふくらませる
- ② 息を吐きながらおなかをグーっとへこませる吐ききったらそのまま10～30秒キープ
- ③ ゆっくり息を吸いながら力を抜いていく

## 効果をアップさせるには?

- ポイントをしっかりと確認する
- 使っている筋肉を意識する
- 伸ばす、脱力などメリハリをつける

まずはラジオ体操第1から、慣れてきたら第2にもチャレンジを! よりアクティブな動きになっています。

## ポイントを動画でチェック!

かんぼ生命WEBサイト  
「ラジオ体操・みんなの体操」



90年以上の歴史をもつラジオ体操。かんぼ生命が運営するWEBサイトでは、ポイント解説動画がまとめられているので、正しい動きを確認できます。NHKでの放送や、スマホのアプリなども活用できます。



わずか3分10秒で効率よく全身の筋肉を動かすことができる「ラジオ体操」。有酸素運動と筋トレ、柔軟運動が組み込まれ、誰でも簡単にできる体操プログラムになっています。

実はスゴイ!  
大人のラジオ体操

## ラジオ体操の効果

体調改善に  
役立つ!

肩甲骨周辺、体幹、上体を動かす運動が多く、肩こりや腰痛、便秘などを改善

質のよい  
睡眠がとれる!

疲れすぎないリズムミカルな運動が体も心も安定させ、よく眠れる

プロポーションが  
よくなる!

継続することで、体のゆがみを整え、全身を引き締める

三重県農協健保のみなさんは

# 運動が足りない!?

## 令和2年度版健康スコアリングレポートより



### 健康スコアリングレポートって?

加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」といえます。当健保組合では、この情報を加入事業所と共有し、健康づくりの取り組みに活用していきます。

\*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。(平成28～30年度のデータ)

## みなさんの生活習慣のリスクは



毎日の生活の中で体を動かしましょう

よい ← 平均 → 悪い

生活習慣を見ると当健保組合は運動習慣だけが平均より下のレベルになっています。また、生活習慣病リスク保有者の割合を全健保組合平均と比較すると、**高血圧や糖尿病のリスクが高い**という結果でした。運動不足の解消が、健康づくりに大いに役立つといえます。

※平成30年度に特定健診を受診した方のみデータを集計。  
※生活習慣データについては一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

喫煙習慣リスク	😊			
運動習慣リスク				😞
食事習慣リスク	😊			
飲酒習慣リスク	😊			
睡眠習慣リスク	😊			

運動不足の人が多い

緊急事態宣言などが続き、外出がしづらくなり、歩量が減ってしまったり趣味で体を動かす機会が減っています。

コロナ禍でよりこもりがちに...



通勤や移動に自動車を使う人の割合が多く、家から目的地まで歩かずに済んでしまう場合も多いようです。

「移動は自動車で」という人が多い

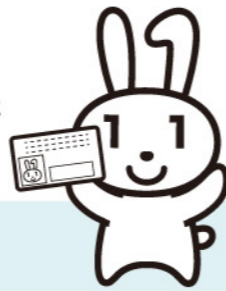
運動不足の原因は、クルマ移動?



10月から

# マイナンバーカードの健康保険証利用 本格スタート!

健康保険証利用の申込をすると、マイナンバーカードを医療機関等にある顔認証付きカードリーダーにかざすだけで、オンラインで資格証明ができます。



もうお済みですか? **2**つのステップ

## 1 マイナンバーカードを取得

紙の「通知カード」  
「個人番号通知書」は  
健康保険証として利用できません。



申請方法はここから



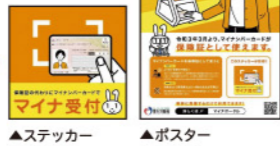
1人1枚  
ご家族も  
取得を!



マイナンバーカードの健康保険証利用申込をした方 5つのメリット

1 ピットするだけで病院の受付を完了できる!

右のステッカーやポスターのある医療機関・薬局で使えます



4 医療費控除の手続きが便利に!

5 マイナポータルで特定健診・薬剤情報をいつでも閲覧できる!

令和2年度以降の健診結果と薬剤情報を見ることができ、自身の健康管理に役立ちます。また、本人同意のもと特定健診・薬剤情報を医師・薬剤師等と共有すれば、より適切な医療を受けられます。



## 2 健康保険証利用の申込

まずは  
必要なものを  
チェック!

- 1 申込者本人のマイナンバーカード + あらかじめ市町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- 2 マイナンバーカード読取対応のスマホ (またはPC + ICカードリーダー)
- 3 「マイナポータルAP」のインストール

アプリを  
ダウンロードして  
インストール!



iPhone



Android

STEP 1 ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルへアクセスする。  
●「マイナポータルAP」は閉じてください。

STEP 2 「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込」をクリックする。

STEP 3 利用規約等を確認して、同意する。  
※併せて、マイナポータルの利用登録が行えます。

STEP 4 マイナンバーカードを読み取る。  
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホに近づけると、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!

スマホからの  
アクセスはこちら!



マイナポータル  
とは

子育てや介護をはじめとする行政手続きの検索やオンライン申請、行政機関からのお知らせを受け取ることができる政府運営の自分専用サイト

セブン銀行の  
ATMでも申込OK!  
必要なものは  
マイナンバーカードのみ!

マイナンバーカードについてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く)  
平日 9:30~20:00  
土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難による利用停止は  
24時間365日受付!

マイナンバー  
カード総合サイト



THE  
肥満



# バナナ? 洋ナシ? リンゴ? 肥満タイプによる太り方・やせ方

肥満には「バナナ型」「洋ナシ型」「リンゴ型」があり、単に体型が違うだけでなく、「肥満遺伝子」が関係しています。肥満遺伝子は代謝に関わる遺伝子で多くの種類がありますが、日本人の肥満に大きく関わるのは、おもに3つ。肥満遺伝子に変異がある人は太りやすいといわれています。タイプ別の特徴や効果的な対策を知って、肥満の改善に役立てましょう。

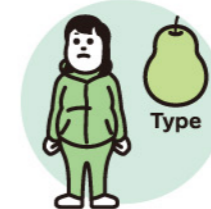


Type

β2AR遺伝子に変異がある人に多い

## 「バナナ型」肥満

- 太りにくいですが、一度太ると全身に脂肪がつくタイプ。やせ型なのに下腹だけポッコリの隠れ肥満もこのタイプ。
- たんぱく質が代謝されやすく、筋肉がつきにくいので、一度太るとやせにくい。

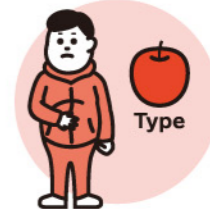


Type

UCP1遺伝子に変異がある人に多い

## 「洋ナシ型」肥満

- 下腹やお尻、太ももなどの下半身に皮下脂肪がつくタイプ。
- 女性に多い。
- 1日の基礎代謝量が少なく、脂質が燃焼されにくいので、脂質をとりすぎると太りやすい。



Type

β3AR遺伝子に変異がある人に多い

## 「リンゴ型」肥満

- おなか周りに内臓脂肪がたまるタイプ。
- 男性に多い。
- 1日の基礎代謝量が少なく、糖質が燃焼されにくいので、糖質をとりすぎると太りやすい。

## 効果的なダイエット法

食事のポイント 運動のポイント

### 高たんぱく質食 がおすすめ

- 筋肉の材料になるたんぱく質の多い赤身の肉や魚、卵、大豆製品などを多くとる。
- たんぱく質の合成を促すビタミンB<sub>6</sub>や葉酸を積極的にとる。  
ビタミンB<sub>6</sub>: マグロ、バナナ など  
葉酸: レバー、ほうれん草、いちご など

### 全身の筋トレ がおすすめ

- 大きな筋肉のあるおなかや背中、太ももを鍛えると効果的。
- ややきつめの筋トレを週2~3回行う。
- こまめに歩くことも心がける。



### 低脂質食 がおすすめ

- 脂質の多い肉の脂身や揚げ物、ケーキなどをとりすぎない。
- 脂質の燃焼を促すビタミンB<sub>2</sub>や、脂質や糖質の吸収をおだやかにする食物繊維を積極的にとる。  
ビタミンB<sub>2</sub>: 納豆、卵、うなぎ など  
食物繊維: 野菜、海藻、きのこ など

### 下半身の筋トレ がおすすめ

- スクワットなどの下半身の筋トレを週2~3回行う。
- 1日30分を目安にウォーキングなどの有酸素運動も組み合わせるとより効果的。



### 低糖質食 がおすすめ

- 糖質の多いごはんやパン、めん類、菓子、ビールや日本酒などをとりすぎない。
- 糖質の燃焼を促すビタミンB<sub>1</sub>や、糖質や脂質の吸収をおだやかにする食物繊維を積極的にとる。  
ビタミンB<sub>1</sub>: 豚肉、豆類、玄米 など  
食物繊維: 野菜、海藻、きのこ など

### 有酸素運動 がおすすめ

- ウォーキングなどの有酸素運動は、内臓脂肪の燃焼効果が高い。
- 1日に数回、広めの歩幅で10分程度のウォーキングを。





## インフルエンザ予防接種の費用を補助

補助額 1,500円(年1回) 例年より1ヵ月延長します!

接種指定期間 令和3年10月1日～令和4年1月31日

接種対象者 被保険者・被扶養者

補助金申請方法 「インフルエンザワクチン接種補助金交付申請書」(個人で接種された場合) (当健保組合ホームページからダウンロードOK)に領収証の原本\*を添付し、所属事業所の健保事務担当者へご提出ください。

\*領収証には次の①～⑥の記載が必要です。 ①接種を受けた方の氏名 ②接種年月日 ③医療機関名 ④金額 ⑤予防接種名「インフルエンザ」 ⑥医療機関または医師の領収印

申請期限 令和4年2月28日(月)健保組合必着

### Wのワクチンで徹底予防を!!

ワクチンには感染症の発症や重症化の予防効果が期待できます。今年の冬に向けては新型コロナとインフルエンザ両方のワクチン接種をおすすめします。ただし、どちらかの接種を受けたら「2週間」は間隔をあけてください。

## 「家庭常備薬幹旋(冬季)」受付終了

～お薬のお届けをお待ちください～

購入の申込をいただいたお薬は、令和3年12月中旬に事業所宛にお届けします。

なお、お薬と一緒に「納品書兼請求書」を同封いたしますので、記載の金額を健保事務担当者へお支払いください。

家庭常備薬幹旋は、夏季・冬季の年度内2回実施しておりますので、来年度もぜひご利用ください。

### 市販薬を「セルフメディケーション」に

「セルフメディケーション」とは、ちょっとしたケガや体調不良は自分で手当するという考え方。市販薬には医療用医薬品と同等の有効成分が含まれているものもありますので、上手に活用しましょう。



## 令和3年度マイヘルスアップキャンペーン 第2回 My Health Up CAMPAIGN 参加中のみなさんへ

目標達成に向けてがんばりましょう! / ゴールは **11月30日** 達成賞は **QUOカード2,000円分**

健康づくりのチャレンジが「できた日」は今日までに何日ありますか?

キャンペーン期間中、40日以上で目標達成です!

残りの毎日コツコツ実践して、健康と達成賞の両方を手に入れましょう。

新企画

特別賞

キャンペーンにご参加いただき、前向きなご意見・ご感想をいただいた方の中から若干名に、特別賞としてQUOカード1,000円分を贈呈します。ぜひ投稿してください!

### 第1回 特別賞受賞者のご意見・ご感想を紹介! (一部抜粋・編集)

チャレンジコース「LOVEベジタブル」「歯を大切に」  
仕事と家庭で忙しく自分の健康について考えることはできず、1日が28時間あればと心の中で思うほど。しかし、キャンペーンで目標を決め記録を残していくことで、小さな目標を少しずつ達成することができました。野菜をとるために家庭菜園も始め、一石二鳥の結果となりました。  
まめじぞさん(40代・女性)

チャレンジコース「おやつは我慢」「毎日、ラジオ体操」  
キャンペーンに感謝の一言です。「間食をやめる」と「ラジオ体操」は、以前から何度かチャレンジしていましたが長続きせず。今回、初参加のキャンペーンでカレンダーに〇がつくことが嬉しくて嬉しくて。おかげで、よい習慣が身につきました。これからも続けられそうです。  
ぶるぶるさん(50代・女性)

チャレンジコース「15分ストレッチ」「筋トレで筋力UP」  
毎日コツコツ続けていくことの大切さを実感しました。また、程よく筋肉をつけ、ストレッチで体をほぐした結果、足のむくみがなくなり、朝から体がすっきりするようになった。このキャンペーンをきっかけに「自分の体と向き合うこと」ができたのが一番有益でした。  
おすしさん(20代・女性)

チャレンジコース「寝る前は食べない」「筋トレで筋力UP」  
自分自身の健康と向き合うよい機会になりました。ふだんの生活の中では、わかっていても、よい食習慣や運動をする時間を作ることが難しかったです。キャンペーンでは2ヵ月間意識して行い、大変でしたが最後まで続けることができたので、このまま取り組んでいければと思いました。  
ヒロさん(30代・男性)

チャレンジコース「寝る前は食べない」「筋トレで筋力UP」  
わが家は、コロナ禍とキャンペーンをうまく活用して、食生活の見直し、自宅・屋外での運動を取り入れながら規則正しい生活になりました。コロナ太りという言葉に耳にしますが、ものは考えようです。キャンペーンはモチベーションにもつながりますので、今後も継続していただけたらと思います。  
マミーさん(40代・女性)

### 第2回 特別賞はだれの手に?!

ご感想入力期間は

令和3年11月30日～令和3年12月14日 です。

### 第2回 参加中のみなさんの日記をのぞいてみよう

すぐらWEB

検索

マイヘルスアップキャンペーン からご覧いただけます。

スマホからはこちら



# 特定保健指導

案内されたら必ず受けよう!

特定保健指導のお知らせがあったということは、近い将来に生活習慣病を引き起こす危険性が高いということ。

生活習慣病は、あらゆる重い病気の引き金になります。

症状はなくても、危険な状態の一步手前であることを自覚しましょう!

### 特定保健指導とは?



特定健康診査\*の結果、内臓脂肪の蓄積などが見られ、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象とした生活習慣改善プログラムです。

\*40歳以上を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健康診断のこと。

### 特定保健指導の対象者は健診結果から決まる

①～③の結果から、メタボリックシンドロームのリスクが高い人が選出されます。危険性が高い方は「積極的支援」、危険因子が始めた方は「動機付け支援」を受けます。

① 内臓脂肪がたまっている

腹囲 男性… 85cm以上  
女性… 90cm以上  
BMI 25以上

② 健診の数値に問題あり  
脂質異常・高血糖・高血圧

③ 喫煙習慣がある



### 特定保健指導を受けるメリット

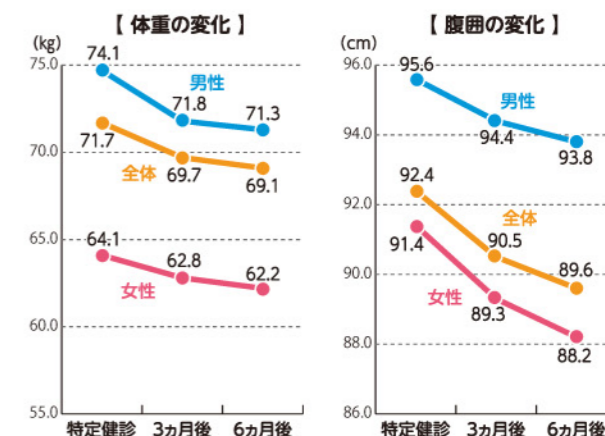
特定保健指導では、健康管理のプロである管理栄養士や保健師たちが、一人ひとりに最適な生活習慣改善プログラムを提供してくれます。

日常生活で無理なく取り組める食事法や運動法など、その人のライフスタイルに合わせた方法が提案されます。その後も、メールや電話でサポートをしてくれるので安心です。

料金は全額健保組合が負担するので自己負担はありません。こんなお得なサービスを利用しないのはもったいないですよ!



#### ●「積極的支援」を受けた方の体重と腹囲の推移



自分一人で改善するのは大変! でも…

若い頃は少し食べる量を減らして、何日か運動すれば、すぐに体重を落とせたかもしれません。しかし、年齢を重ねるとともに基礎代謝量は落ち、やせにくくなります。

また、長年の生活習慣を変えることは一筋縄ではいかないかもしれません。自分の力だけではどうにもならないことでも、プロの力を借りれば改善できます。ぜひ特定保健指導をご活用ください!



まずはできることから始めよう。

「ちょっとそこまで」は  
歩くことにした。



アウトドアの  
趣味を始めた。



体を動かすことが  
楽しくなった。



JAみえ健保だより

すくらむ

秋 期  
増 刊 号  
No.184

三重県農協健康保険組合

URL : <https://www.jamiekenpo.or.jp/>  
〒514-0009 三重県津市羽所町525番地の1  
TEL 059-229-9220  
e-mail : [jakenpo@kenpo.jamie.or.jp](mailto:jakenpo@kenpo.jamie.or.jp)

〈当健保組合の個人情報保護について〉

当健保組合は「個人情報の保護に関する法律(個人情報保護法)」にもとづき、被保険者をご家族のみさまの個人情報を安全に保管し、適正に取り扱うことの重要性を十分に認識し、個人情報保護について取り組んでいます。