

けんぽだより

秋

P2 | **自分でできずこう 自分の健康**

P4 | 受けよう! 特定健診・特定保健指導

P10 | 平成30年度決算がまとまりました

P14 | 「ボディメイク・トレーニング」を
読んで変わる!

10・11・12月は
健康保持強調月間
です。



10月・11月・12月は健康保持強調月間です

自分できずこう

自分の健康

ナオリ健保の健康づくり事業をご活用ください!



内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質異常などが複数重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。自覚症状がないからと、そのまま放っておくと命に関わる心疾患や脳卒中を招く原因に。

手遅れになる前に生活改善に取り組み、年に1回は健診を受けて自分の健康状態を把握しましょう。

ナオリ健保では、今年も10・11・12月の3か月間を「健康保持強調月間」とし、各種健診などさまざまな健康づくり事業を展開してまいります。ぜひ積極的にご活用いただき、みなさまの健康管理にお役立てください。

健康づくりの習慣は子どものうちから!

つよい子キャンペーンで

かぜ & むし歯を予防

対象者 就学前のお子様(0歳児を除く)

実施期間 10月~12月

0歳児を除く未就学児がいらっしゃるご家庭にご案内をさしあげ、かぜの発症予防や、健康づくりに取り組んでいただくと同時に、医療費のしくみ等をお知らせする事業です。

この機会にお子様も健康づくりの習慣を身につけましょう。



ミニオンミニタオル(1枚)

キレイキレイ(ハンドソープ)

被保険者のみなさまへ

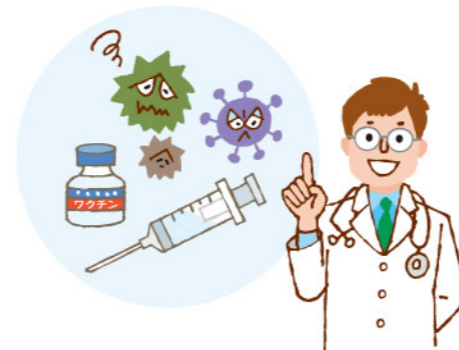
インフルエンザ予防接種の費用を補助します

対象者 被保険者

補助金 1,500円まで(年度内1回)

申請方法

詳しくは、保健事業課にお問い合わせください。



日本では毎年10人に1人が感染するといわれるインフルエンザ。重症化すると肺炎などの合併症を引き起こすことも。自分の体のためにも、家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、日ごろから十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めるとともに、早めに予防接種を受けましょう。

インフルエンザに感染すると、比較的急速に38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診してください。

重症化のサイン

- 呼吸困難、または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた など



65歳以上の被扶養者のみなさまへ

訪問健康相談事業ではつらつシニアライフを!!

対象者

65歳以上の被扶養者(健診結果や通院実績等によりナオリ健保が選定した方)

実施方法

対象者のご自宅にご案内をお送りします。

相談内容

訪問を希望される方のご自宅に、専門の相談員(保健師・看護師等)が年1~2回訪問し、ご相談にお応えします。

- 病気の発症や重症化の予防法
- 健康づくりに関するアドバイス
- 各種情報提供 など

【委託機関：(株)ベネフィットワン】

生活の質の向上や健康づくりについてのアドバイスを活用し、心身ともに健康で暮らすことができる期間(健康寿命)をのばして充実したシニアライフを。健康な方が増えれば将来の医療費の適正化や前期高齢者納付金*の減少につながり、健康保険料の上昇を抑えることができます。



※前期高齢者納付金って何?

前期高齢者(65歳~74歳)の加入が多い国民健康保険に対し、現役世代が多く加入する健康保険組合が財政調整する納付金です。納付金額は健康保険組合における前期高齢者の加入割合やその医療費により決められます。したがって、健康な前期高齢者が増えれば、医療費だけでなく納付金も減少するしくみとなっています。

あなたの健診 みんなの安心

— 年に1度は健診を受けましょう —

病気を 早期に見つけられる!

生活習慣病は調子が悪くなってから病院に行くのでは手遅れ。絶好調のときこそ定期的に健診を受け病気の芽を摘みましょう。

定期的に 健康チェックができる!

毎年受けると自分の体の変化がわかります。気になる場所があれば生活習慣を改善し次回の健診で再チェック。

医療費が節約できる!

健診を受けずにいると命に関わる病気に気づかないことも。年に1回の健診で、大病を防ぎ将来の医療費も減らすことができます。

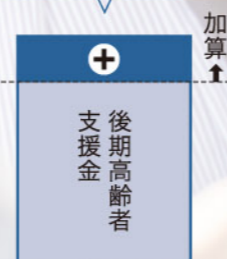
特定健診・特定保健指導を受けて 「後期高齢者支援金」の加算に歯止めを

昨年度から、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合は後期高齢者の医療費を支えるために納める支援金が加算されるしくみが強化されました。加算率は段階的に引き上げられ、2020年度には最大10%になります。

支援金が加算されると、健保組合の財政が圧迫され保険料率の引き上げにつながる恐れがあります。

被保険者・被扶養者のみなさま、特定健診・特定保健指導は必ず毎年受けるようお願いいたします。

2020年度には加算が最大10%に



特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合

40歳以上の被扶養者のみなさまへ

特定健診・特定保健指導を 無料で受けられます!

特定健診・特定保健指導では、メタボリックシンドロームに着目し、その要因となっている生活習慣を改善し、生活習慣病を予防することを目的としています。

特定保健指導は、被保険者も無料で受けられます。

〈ナオリ健保の特定健診から特定保健指導までの流れ〉

1 特定健診等を受ける

特定健診の他、人間ドック、生活習慣病健診、婦人健診も特定健診の検査項目を含んでおり、特定健診を受診したことになります。(被保険者は上記の他、定期健診も同様です。)



2 ナオリ健保から健診結果が届く

特定保健指導の対象となった方は、健診結果の中にパンフレット「特定健康診査受診結果及び特定保健指導のお知らせ」が入っています。



3 特定保健指導を申込む

健診結果に同封のはがきでお申し込みください。



4 特定保健指導を受ける

ナオリ健保からのご案内に従ってリスクに応じた特定保健指導を受けてください。

特定保健指導対象者はこのように決まります。

健診結果	内臓脂肪	+	リスク
	① 腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上 ② BMI※が25以上		① 血糖が高い ③ 脂質異常がある ② 血圧が高い ④ 喫煙習慣がある

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²



※医師の指示により、血圧・血糖・脂質に関する薬を服用している方は対象からはずれます。



奥様も必ず健診を!

いろいろな理由で自分の健康は後回しにしがちですが、年に1回は必ず健診を受けましょう。

子どもや親の世話が忙しい

面倒くさい

自分は健康だから必要ない

結果が心配



★4月に特定健診(40歳以上が対象)、5月以降に婦人健診(30歳以上が対象)のご案内をお送りしました。

40歳以上の被扶養者の方で パート勤務先などで健診を受けたら、 結果表をご提出ください

今年度(平成31年4月1日以降)にナオリ健保の健診以外(パート先の健診等)で受診した結果表をご提出ください。基本項目をすべて受診された結果表をご提供いただいた方には **QUOカード(1,000円分)** をさしあげます。

※ナオリ健保の健診を受けた場合は、健診結果は既にナオリ健保に提供されていますのでこちらの対象外となります。

ご提出の前に一度、ナオリ健保 保健事業課へご連絡ください。
TEL 052-618-5517



本年度中に
30歳以上
になれる方

被保険者・被扶養者のみなさまへ

費用補助でお得 豊富な健診メニューで しっかりチェック!

健康チェックの基本は1年に1回の健診です。ナオリ健保では特定健診・特定保健指導の他、以下の健診に対しても補助を行っています。初期のうちは自覚症状がないといわれる生活習慣病の予防と早期発見にお役立てください。

生活習慣病健診

- 実施期間** 通年
- 対象者** 本年度中に30歳以上になれる被保険者・被扶養者
- 自己負担金** 1人4,000円
受診当日、健診機関の窓口にお支払いください。
- 申込方法** 健診機関に直接予約し、「生活習慣病健診申込書」をナオリ健保へ提出してください。
※やむを得ず日程を変更したり、受診を中止される場合には、必ずナオリ健保および健診機関に連絡してください。
- 健診機関** ナオリ健保契約健診機関(その他詳細はホームページをご覧ください。)
- その他** 愛知県外在住の方が指定健診機関以外で受診された場合は補助金を支給します。
※補助金額は、健診費用から受診者1人4,000円を控除した額です。
※補助金申請には領収書(コピー可)・結果表(コピー可)を添付してください。
なお、39歳以上の方は質問票も添付してください。
オプションは全額自費となります。

人間ドック

- 実施期間** 通年
- 対象者** 本年度中に30歳以上になれる被保険者・被扶養者

本年度中に満40歳・45歳・50歳・55歳・59歳を迎える被保険者は
節目健診として半日人間ドックを無料で受診できます。(1泊人間ドックは対象外)
※家族の方は節目健診はございません。

- 自己負担金** 一泊人間ドック:30,000円 半日人間ドック:10,000円(節目健診該当者を除く)
受診当日、健診機関の窓口にお支払いください。

- 申込方法** 健診機関に直接予約し、「人間ドック申込書」をナオリ健保へ提出してください。
※やむを得ず日程を変更したり、受診を中止される場合には、必ずナオリ健保および健診機関に連絡してください。

- 健診機関** ナオリ健保契約健診機関(その他詳細はホームページをご覧ください。)

- その他** 愛知県外在住の方が指定健診機関以外で受診された場合は補助金を支給します。
※補助金額は、健診費用から一泊人間ドック30,000円・半日人間ドック10,000円を控除した額(最高40,000円。40,000円を超える場合、超えた金額は自己負担)です。
※補助金申請には領収書(コピー可)・結果表(コピー可)を添付してください。
なお、39歳以上の方は質問票も添付してください。
オプションは全額自費となります。



被保険者・被扶養者のみなさまへ

がん検診で さらに安心を!

医学の発達により、がんになっても治る人が増えていきます。がんが初めに発生した場所から広がっていなければ、多くのがんにおいて診断後5年経っても90%近い方が生存しているという結果が示されています(5年生存率)。

がんは、初期のうちは自覚症状がほとんどないため発見が遅れがちです。自覚症状がないときこそ定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療につなげることが大切です。

大腸がん検診(免疫学的便潜血検査)

- 実施期間** 令和元年10月21日(月)から令和元年12月6日(金)まで
- 対象者** 被保険者・被扶養者
- 自己負担金** 申し込みの際に、1人300円(銀行振込は不可)または切手300円分(100円切手3枚)を申込書に添えてください。
- 申込方法** 〈被保険者〉9月20日付で各事業所に通知してありますので、担当者様にご確認ください。
〈被扶養者〉同封の申込書に必要事項を記入のうえ、保健事業課に提出してください。
申込締切は10月18日(金)です
- 検診方法** 検診を申し込まれた方へ検診機関から、検体(便)を採取する容器をお送りします。
検診は食事制限の必要がなく、採便も2日間(2回)で済みます。
- 結果報告** 検体受付の約3週間後に検診機関から、個人宛封書で受診者に郵送いたします。
- 検診機関** 一般社団法人 半田市医師会健康管理センター

子宮がん検診(子宮頸がん検査)

- 実施期間** 令和元年10月21日(月)から令和元年12月6日(金)まで
- 対象者** 女性被保険者・女性被扶養者
- 自己負担金** 申し込みの際に、1人300円(銀行振込は不可)または切手300円分(100円切手3枚)を申込書に添えてください。
- 申込方法** 〈被保険者〉9月20日付で各事業所に通知してありますので、担当者様にご確認ください。
〈被扶養者〉同封の申込書に必要事項を記入のうえ、保健事業課に提出してください。
申込締切は10月18日(金)です
- 検診方法** 検診を申し込まれた方へ検診機関から、自己採取用の検査器具をお送りします。
検体の採取は、だれでも手軽にできる器具となっています。
- 結果報告** 検体受付の約3週間後に検診機関から、個人宛封書で受診者に郵送いたします。
- 検診機関** 一般財団法人 名古屋公衆医学研究所



受診を希望される方は、保健事業課へお問い合わせください。

TEL 052-618-5517

詳しい健診機関等の情報は、ホームページをご覧ください。

<https://www.naori-kenpo.or.jp/>

ナオリ健保 検索



被保険者・被扶養者のみなさまへ

血液検査で健康状態を確認!

実施期間 下記ご参照ください。

対象者 被保険者・被扶養者

自己負担金 1,000円

〈同封の申込書でお申し込みの方〉

当日、採血実施場所でお支払いください。

〈事業所を通じてお申し込みの方〉

後日、委託先から事業所宛に一括請求いたします。

血液検査は血液の病気はもちろん、全身の健康状態を把握するために欠かせない検査です。血液検査によって、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病をはじめ、肝臓や腎臓の機能を調べることができます。生活習慣改善後の結果の確認や健診の間の中間チェックにもおすすめです。

申込方法

〈被保険者〉

9月20日付で各事業所に通知してありますので、担当者様にご確認ください。

〈被扶養者〉

同封の申込書に必要事項を記入のうえ、保健事業課に提出してください。

申込締切は10月31日(木)です

〈採血日および実施場所〉

巡回採血 1月16日(木)~2月上旬 ※土日を除く
申し込みのあった事業所を巡回して採血します。

固定会場 名古屋・東京・大阪の3つの会場で採血します。

1月21日(火)、1月25日(土)、2月6日(木)
午前9時から12時まで(午前中)

名古屋地区
名古屋栄ビルディング(12階小会議室)
名古屋市中区武平町5丁目1番地

1月28日(火)
午後2時から4時まで

東京地区
株式会社あまの創健 東京営業所
東京都港区新橋6丁目9-4(新橋6丁目ビル8階)

2月4日(火)
午前9時から12時まで(午前中)

大阪地区
株式会社あまの創健 大阪営業所
大阪市中央区博労町2丁目6番7号(大バビル心斎橋9階)



ナオリ健保のホームページで最新情報を!

保健事業や保険給付の詳しい内容や手続きなど、必要な情報を職場やご家庭のパソコンから、いつでもチェックできます。
みなさまのすこやかな生活のために、ぜひご利用ください。

A ナオリ健康保険組合

B みなさまとご家族の健康と笑顔を支えます

C お知らせ

D わからないことはホームページで調べてみよう!

E ナオリ健保加入のご案内

スマホにも対応!

新しいトピックや最新情報はここでチェック!

用語から探す | 給付から探す | 手続きから探す

被保険者 | 被扶養者 | 限度額設定 | 保険料

保険証 | 任意継続者 | 扶養 | 出産育児一時金

傷病手当金 | 介護保険 | 高齢者医療 | 埋葬料

ナオリ健保加入のご案内 | 各種申請書 | 機関紙「けんぽだより」 | 健康宣言 | 女性にやさしい職場づくりナビ

特定検診・特定保健指導 | ジェネリック医薬品 | 高血圧管理のかわり方 | スポーツクラブルネサンス | お問い合わせ

Copyright © 2019 ナオリ健康保険組合 All Right Reserved.

ナオリ健康保険組合
〒461-0008 名古屋市中区武平町5丁目1番地名古屋栄ビルディング4階
TEL (052)618-5517 FAX (052)973-9900

<https://www.naori-kenpo.or.jp/> ナオリ健保 検索

※4月からホームページアドレスが変わっています。ブックマークに登録している方は変更をお願いします。

A サイト内のご案内メニュー

- 組合案内** ナオリ健保の概要がわかる
- 健保のしくみ** 健康保険に加入する人、保険証の使い方、保険料の決まり方など、健保のしくみを解説
- 健保の給付** 病院にかかったり、出産のために入院したときなど、受けられる給付や必要な手続きを解説
- 保健事業** みなさまの健康づくりを支援する各種保健事業のご案内
- 各種手続き** 健康保険や保健事業に関する手続き・申請方法を解説。届出用紙・申請書のダウンロードもこちらから
- よくある質問** あなたの疑問はみんなの疑問。わからないことはまずはここから

B スライド

役立つ健康情報や、楽しく参加した行事の様子などをスライド形式で報告!

C お知らせ

ナオリ健保からの最新情報や契約保険所の情報をお届け!

D 目的別メニュー

手続きは? 給付は? こんなときはどうする? 目的に応じて「用語」「給付」「手続き」から検索できて、知りたいことがすぐわかる!

E おすすめコンテンツ

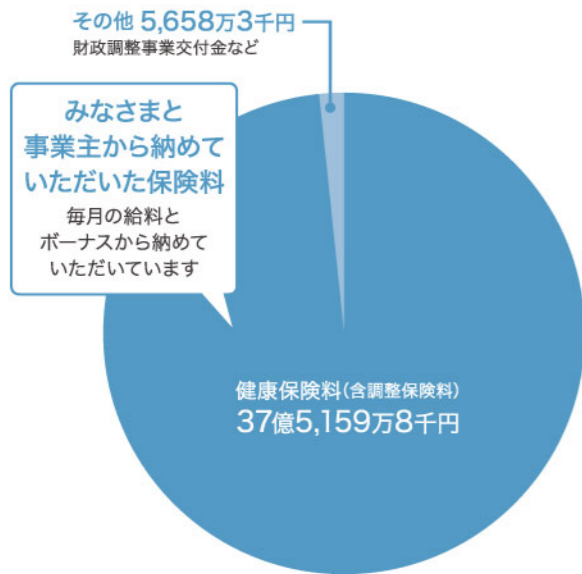
機関紙「けんぽだより」のバックナンバーや医療費節約に役立つジェネリック医薬品の情報など、役立つコンテンツがいっぱい!

平成30年度 決算がまとまりました

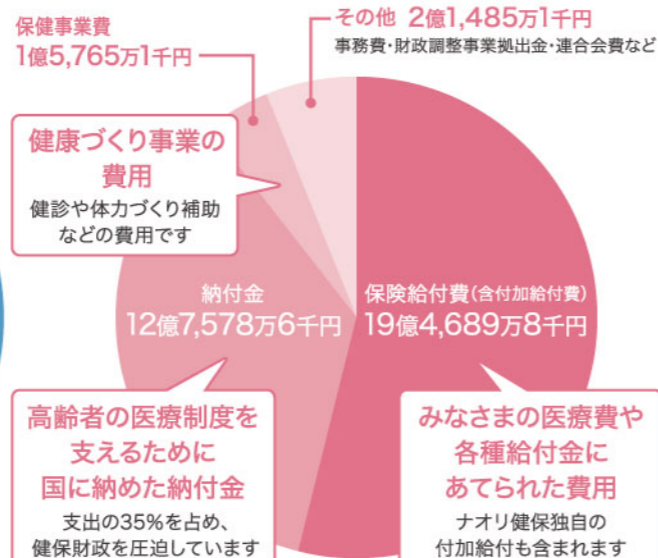
平成30年度は黒字となりましたが、予断を許さない状況は続いています。
みなさまにおかれましては、引き続きご自身やご家族の健康管理にご留意いただき、医療費節約にご協力ください。

健康保険 2億1,299万5千円の黒字 経常収支は1億7,913万3千円の黒字となりました

収入 38億818万1千円



支出 35億9,518万6千円

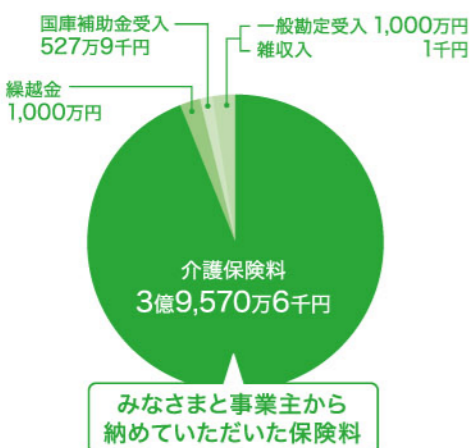


【決算の基礎となった数値】

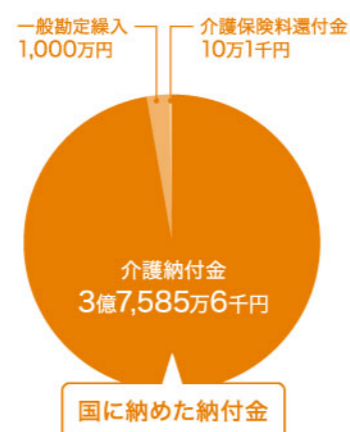
- 被保険者 …… 8,101人
- 総標準賞与額(年間合計) …… 6,548,417千円
- 扶養率 …… 0.69人
- 前期高齢者加入率 …… 4.15%
- 男 …… 4,303人
- 平均年齢 …… 43.55歳
- 健康保険料率 …… 98/1000
- 女 …… 3,798人
- 事業主 …… 49/1000
- 平均標準報酬月額 …… 331,548円
- 被扶養者数 …… 5,417人
- 被保険者 …… 49/1000

介護保険

収入 4億2,098万6千円



支出 3億8,595万7千円



【決算の基礎となった数値】

- 第2号被保険者数 …… 5,865人
- 第2号被保険者たる被保険者数 …… 4,311人
- 平均標準報酬月額 …… 376,590円
- 総標準賞与額(年間合計) …… 3,855,847千円
- 介護保険料率 …… 17/1000
- 事業主 …… 8.5/1000
- 被保険者 …… 8.5/1000

被扶養者の資格確認調査にご協力いただき、ありがとうございました

就職や結婚など、異動届はすみやかにご提出を



3月に被扶養者の資格確認調査を行った結果、就職などにより158名の方が被扶養者の条件に該当していないことがわかりました。
被扶養者の確認を適正に行うことは、医療費と高齢者医療制度への納付金(健康保険組合の加入者数に応じて算出)の削減につながります。
今年度の被扶養者の資格確認調査は来年春頃に実施予定ですので、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

振込事務とりまとめ金融機関が変わりました

ナオリ健保が行う事業のうち、保険給付における現金給付および補助金等(以下、現金給付等という)のお支払いについて、現金給付等振込事務とりまとめ金融機関を下記のとおり変更いたしましたのでお知らせいたします。

変更前 三井住友信託銀行名古屋営業部

変更後 三菱UFJ銀行名古屋営業部

※この変更により、みなさまにさせていただくことは特にございませんが、事務処理の都合上、三菱UFJ銀行の口座をお持ちの方は、現金給付等の振込口座を三菱UFJ銀行の口座に指定いただきますようご協力をお願い申し上げます。

振込事務に関するお問い合わせは 総務課 TEL 052-618-5517 までご連絡ください。

9月分から保険料が変わる人がいます

健康保険の保険料は、みなさまの報酬(給与等)に応じて決められます。ただし、報酬には残業手当などが含まれるため、毎月一定ではありません。そこで、毎年、4~6月の報酬の平均額を標準報酬月額に当てはめ、これにナオリ健保が設定している保険料率をかけて保険料を算出しています。



健康保険料の決まり方 4~6月の3か月の平均報酬から標準報酬月額を決定



標準報酬月額に変更のない方は、保険料は変わりません。

みなさまの健康保険料(9月分から) = **新たな標準報酬月額** × 健康保険料率【49/1000】

健康保険料は事業主も負担しています。事業主の負担保険料率【49/1000】

※賞与の場合は、賞与額の千円未満を切り捨てた額を計算の基礎にします。※40歳以上65歳未満の方は、別に介護保険料も徴収されます。

頭が痛い… その原因は？



日本には男女を問わず、いわゆる頭痛もちの人が非常に多くみられます。
この大半は心配のない頭痛ですが、ときに命に関わるような病気のサインの場合もあります。
頭痛について知り、危険な頭痛を見過ごさないようにしましょう。

頭痛は見極めが大切

頭痛は、原因となる病気がない「一次性頭痛」と、原因となる病気がある「二次性頭痛」に大別されます。
くり返し起こる頭痛の大半は心配のない一次性頭痛で、よくみられるのは「片頭痛」「緊張型頭痛」「群発頭痛」の3つです。

いままでにない激しい頭痛や、いつもの頭痛とは様子が違う場合は、二次性頭痛の可能性大です。原因となるおもな病気は「くも膜下出血」や「脳内出血」「脳腫瘍」などで、対処が遅れると命に関わったり、重い後遺症を残すことがあるため、見過ごさないことが大切です。

頭痛の現れ方と考えられる原因

頭痛の現れ方		考えられる原因	
	頭の片側あるいは両側が、ズキンズキンと脈打つように痛む	一次性頭痛	▶ 片頭痛
	後頭部から首筋を中心とした頭全体が締めつけられるように痛む		▶ 緊張型頭痛
	ある一定の時期、片方の目の奥がえぐられるような激しい痛みにおそわれる		▶ 群発頭痛
	バットで殴られたような激しい頭痛におそわれる 突然、激しい頭痛が起こる	二次性頭痛	▶ くも膜下出血
	起床時に強い頭重感があり、時間がたつと改善する		▶ 脳内出血
	頭痛薬を常用しており、毎日、朝から頭全体が痛む		▶ 脳腫瘍
			▶ 薬物乱用頭痛

※考えられる原因はこの限りではありません。いつもと違う頭痛があれば医療機関を受診して診断してもらいましょう。

一次性頭痛は日常生活の過ごし方を工夫することで予防したり、症状を軽減することができます。
危険な二次性頭痛も生活習慣などを見直し、原因となる病気のリスクを減らすことで防ぐことが可能です。

頭痛のおもな症状と対処法

一次性頭痛

診療科 頭痛外来

一次性頭痛は、頭部の血管の拡張や筋肉の緊張などによって起こると考えられており、適切なセルフケアによってうまく付き合っていくことが大切です。
日常生活に支障が出るほどつらい場合は、治療の対象になります。



片頭痛

症状の特徴

- 頭の片側か両側が脈打つように痛む
- 周期的に、数時間から数日痛む
- 吐き気を伴い、光や音に敏感に
- 頭痛の前にまぶしい光やギザギザ模様が見えることがある

寝不足やストレス、人混み、光、食品など、きっかけとなる要因を避けることで予防が可能。痛みがあるときは患部を冷やし、安静にする。

緊張型頭痛

症状の特徴

- 頭全体か後頭部や首筋が締めつけられるように痛み、動くときラクに
- 反復的もしくは持続的に、数時間から数日痛む
- 肩や首のこりがあり、ストレスを伴うことが多い

マッサージや入浴、ストレッチなどで血行をよくし、筋肉の緊張をほぐすことで頭痛を予防・軽減することができる。

群発頭痛

症状の特徴

- 片方の目の奥がえぐられるように激しく痛み、何もできなくなる
- 1〜2カ月間、毎日ほぼ決まった時間に15〜180分痛みがつづく
- 痛みと同じ側に目の充血や涙、鼻水、鼻づまりを伴う

痛みがある期間、アルコールやたばこ、睡眠不足などを避けることで症状の悪化を防げる。痛みが強いときは専門医を受診し、治療を受ける。

二次性頭痛

診療科 頭痛外来、脳神経外科、神経内科

脳や体の病気によって起こる頭痛。
下記の病気による頭痛は、すぐに受診する必要があります。



くも膜下出血

救急車を呼ぶ!

症状の特徴

- バットで殴られたような激しい痛みで、多くは意識障害を伴う
- 前兆として頭痛、目の異常などがある

脳を覆うくも膜の下に出血が起こる病気。脳動脈瘤の破裂がおもな原因で、治療は手術が中心。血圧コントロールと禁煙、節酒によってリスクを減らせる。

脳内出血

救急車を呼ぶ!

症状の特徴

- 突然、激しい頭痛が起こり、嘔吐などを伴うこともある
- 片方の手足のまひやしびれ、言語障害などがある

脳の血管が破れて出血する病気。高血圧による動脈硬化の進行がおもな原因。治療は薬物療法や手術が中心。血圧コントロールによってリスクを減らせる。

脳腫瘍

症状の特徴

- 起床時に強い頭重感があり、徐々に頻度や強さが増す
- めまいや嘔吐、視力障害、手足のまひ、しびれを伴う

頭蓋骨内に腫瘍ができる病気で、治療は手術が必要。糖分のとりすぎを避け、野菜の多いバランスのよい食事を心がけることでリスクを減らせる。

薬物乱用頭痛

症状の特徴

- 毎日、朝起きたときから頭痛がする
- 頭痛薬を月10日以上3カ月を超えて服用し、薬が効かなくなっている

頭痛薬の飲みすぎで脳が痛みに過敏になり、毎日頭痛が起こる状態。薬をやめる治療で改善する。頭痛薬を服用している人は、月10日以内にとどめる。

お役立てください！
同送パンフレットの
ご紹介

機関紙「けんぽだより」(本紙)に同送の

「ボディメイク・トレーニング」を読んで

あなたもさっそく「変わる!」を体験

前から読めば for Women(女性向け)、後ろから読めば for Men(男性向け)。
お好きな表紙から読み進めましょう。全部読めば、ボディメイク法の理解も2倍。



必ず読んでね!



女性の視点で
アプローチ

「つらい・続かない・あきらめた」から脱却!

- 1 「5つのしかけ」で挫折を防ぐ
▶ for Women P3へ
- 2 エクササイズで美ボディをつくる
▶ for Women P4~6へ
- 3 ストレスフリーのダイエット方法を知る
▶ for Women P7へ

for Women
(女性向け)

くびれないウエストと
ぼっこりした下腹が
コンプレックス...

体型を隠す服ばかり
着ていたら、ますます
緊張感のないからだに...

ウエストゴムのスカート

「努力もトレーニングも最小限」

- 1 よい姿勢でまずは「高感度アップ」をねらう
▶ for Men P3へ
- 2 日常&オフタイムのエクササイズは工夫しだい
▶ for Men P4~5へ
- 3 WALK & RUNは気軽に・気楽にやっさい
▶ for Men P6~7へ

男性の視点で
アプローチ



for Men
(男性向け)

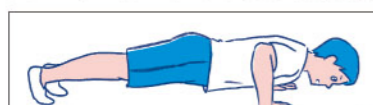
俺の
エネルギーは
常に燃えて
いる



ココもオススメ!

詳しい方法は動画で確認!

二次元バーコードをスマホで読みとると、
トレーナーがエクササイズを解説してくれます。



②肘をゆっくりと曲げて
いき、胸が地面につく
程度まで下ろしていく。

ホンモノです

ポイントを
動画で確認!

パンフレットには役に立つ情報がいっぱい!



私たちと
一緒に
チャレンジ
しましょう!



日本一と賞賛される庭園と
巨匠の名画を愛でる

足立美術館

(島根県安来市)

足立美術館は、海外からもNo.1と賞賛される日本庭園はもちろん、横山大観をはじめとする近代日本画の巨匠たちの作品を多数所蔵していることでも高く評価されています。庭園と名画との双方が織り成す美は圧巻です。



国内外で高評価 日本庭園

5万坪もの広大な日本庭園は、アメリカの専門誌「ジャーナル・オブ・ジャパニーズ・ガーデニング」の日本庭園ランキングで「16年連続日本一」(2003~2018年)に選ばれています。なかでも主庭の枯山水庭は春夏秋冬さまざまな表情を見せ、秋には借景の山々の紅葉も加わり、その美しさに魅了されます。



質・量とも日本有数 横山大観コレクション

近代日本画壇を代表する横山大観の作品約120点を所蔵し、時に「大観美術館」とも呼ばれます。季節に合わせて年4回展示替えをしていますが、秋には絢爛豪華な大作「紅葉」を公開。紅く色づいた庭園とこの名画の両方を目当てに、遠方からも多くの人々が来館します。



横山大観「紅葉」昭和6年(1931) 足立美術館(島根県安来市)所蔵 ※秋季特別展「(改元記念)名画でふり返る 明治・大正・昭和の日本画」にて展示(2019年8月31日~11月30日)

これぞ至福の一服 茶室 寿楽庵

椅子席で抹茶をいただきながら、双幅の生掛軸を眺める...、そんな至福の一服が味わえます。純金の茶釜は、招福・延命に功あり!

【見学科・抹茶料】1,000円(税込)



DATA 足立美術館

【住所】〒692-0064 島根県安来市古川町 320

【電話】0854-28-7111

【開館時間】4月~9月: 9時~17時30分

10月~3月: 9時~17時

【休館日】年中無休

【入館料】大人2,300円、大学生1,800円、

高校生1,000円、小・中学生500円

【ホームページ】<https://www.adachi-museum.or.jp/>

カラダが喜ぶ

ごちそう旬野菜サラダ

秋鮭とかぶのあったかサラダ

1人分

エネルギー 240kcal
塩分 1.2g



材料(2人分)

鮭	2切れ(180g)	れんこん	80g
塩・こしょう	少々	エリンギ	1本(40g)
小麦粉	適量	しめじ	40g
かぶ	2個(150g)	サラダ油	小さじ3
ドレッシング	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2	
	水	大さじ1	
	酢	小さじ2	
	おろししょうが	小さじ1	
	はちみつ	小さじ1/2	
	塩・こしょう	少々	

作り方

- ① 鮭をひと口大のそぎ切りにして、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② かぶは葉を落とし、皮ごと縦半分に分けてから薄切りにし、れんこんは輪切りにする。エリンギは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ③ フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、中火で①の鮭の両面を焼く。同じフライパンにサラダ油小さじ2を加え、②の野菜の両面を焼きつける。
- ④ ポウルなどにドレッシングの材料を混ぜ合わせ、③を熱いうちに漬け込み、食べる直前に器に盛りつける。

旬のかぶ 栄養メモ

かぶはビタミンCやカリウムが豊富です。皮のそばには消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃もたれ、胸やけに効果があります。ぜひ皮ごと食べましょう。



たまには、ココロの休息を

「1人でがんばりすぎ」を休むコツ



やりはじめる前に無理なことは頼む

1人でがんばりすぎる人はすべて自分でやろうとしてしまいがち。やりはじめる前に、無理をしないとできないと思うことは他の人の力を借ります。

人に頼むときのポイント



- スケジュールに余裕のある段階で頼む。
- 頼むときは相手の都合のよさそうなタイミングで話しかける。
- 「申し訳ないけれど」など、相手に配慮した言葉からはじめる。
- その人に頼みたい理由、目的、頼みたい内容を簡潔に伝える。
- 依頼後も任せきりにせず、感謝の言葉を伝える。

悩みを話せる人を作る

たいへんなときに声をかけあったり、相談しあえるような人を作りましょう。



「疲れた」「つらい」と思ったら心身を休める

「疲れた」「つらい」はがんばりが限界に近づいているサイン。そのことに気づかないことがあるため、「疲れた」「つらい」と感じたら心身を休めることを心がけましょう。