

# OTG 健康保険組合 けんぽニュース

OSAKA TOYOPET Group Health Insurance Society

ご家庭へお持ち帰りになり、  
ご家族みなさんでご覧ください

2022.4  
No.98



ホームページアドレス

<http://www.otgkenpo.or.jp>



令和4年度

# 予算が決まりました

予算の基礎数値 (年間平均)	
被保険者数	4,301人
平均標準報酬月額	355,000円
保険料率	100.0/1000
事業主	50.5/1000
被保険者	49.5/1000

- 調整保険料収入 3,096万2千円
- 繰越金 1億5,000万円
- 財政調整事業交付金 1,500万円
- その他 4千円

- その他経常収入 1,961万9千円
- 国庫負担金収入 61万9千円
  - 雑収入 1,850万円 など

- 保険料収入 23億4,471万7千円



**収入合計** 25億6,030万2千円



**支出合計** 25億6,030万2千円

- 財政調整事業拠出金 3,096万2千円
- 予備費 3,712万9千円
- その他 9千円

- その他経常支出 7,356万7千円
- 事務費 6,874万5千円
  - 連合会費 157万2千円 など

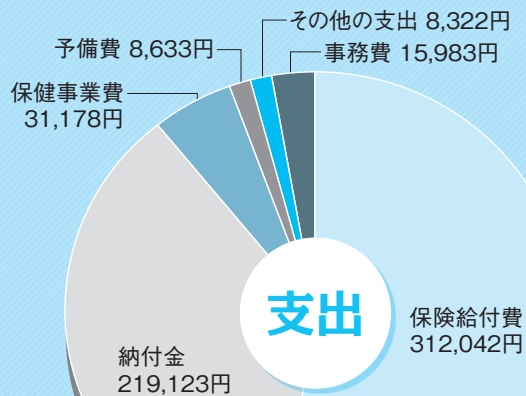
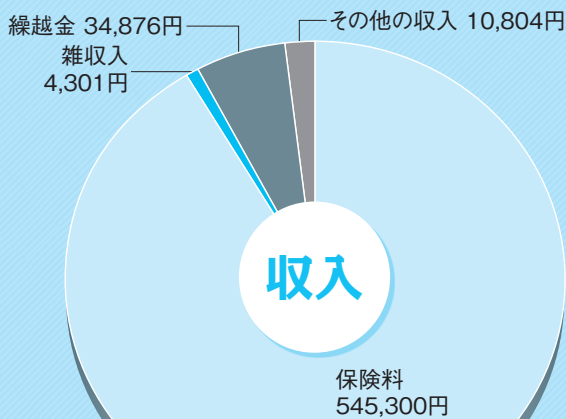
- 保健事業費 1億3,409万7千円

- 納付金 9億4,244万7千円  
[保険料収入の40%に相当]
- 前期高齢者納付金 4億2,274万3千円
  - 後期高齢者支援金 5億1,968万7千円
  - その他 1万7千円

- 保険給付費 13億4,209万1千円  
[保険料収入の57%に相当]

## 被保険者1人当たりの予算額

595,281円



先の組合会において、当健保組合の令和4年度予算と事業計画が可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 健康保険

### ◆健保組合を取り巻く状況

#### 2022年危機が到来

わが国の高齢化は、世界に類を見ないスピードで進行しています。団塊の世代が今年から後期高齢者となり始めることで、健康保険組合の納付金が急増する「2022年危機」がいに到来しました。さらに、2040年には65歳以上の人口が約4,000万人にまで増加し、約3人に1人は65歳以上となる見込みです。一方で国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は長期的に大幅な減少が続き、健保財政はさらなる悪化が危惧されています。

国民皆保険制度の持続性を確保するためには、医療費の増加抑制や現役世代に過度に依存する制度から全世代で支え合う制度への転換、社会情勢の変化等を考慮しつつ、世代間のアンバランス是正により現役世代の負担軽減を図ることが喫緊の課題であると言えます。

### ◆令和4年度予算の状況

#### 前年度と同じ保険料率で予算編成

主な収入である保険料については、被保険者数の増加に伴い前年度比1億1,264万2千円増を見込んでいます。

主な支出である医療費などの保険給付費についても、前年度比4,000万円増を見込んでいます。高齢者医療制度にかかる納付金についても、前年度比2億3,

733万円増となりました。これは前年度までの前期高齢者納付金の精算等がなくなったためです。保健事業については、前年度比419万1千円増となりました。今年度は納付金が大幅に増加したため、経常収支では1億2,786万6千円の赤字を見込んでいます。令和4年度は、第2期データヘルス計画・第3期特定健診・特定保健指導の5年目にあたります。みなさまにおかれましてもまず、コロナウイルス感染症対策を実施していただくとともに日頃から健康づくりに励まれ、また受診の際には効果的・効率的に受診していただき、ジェネリック医薬品の積極的な利用などで医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

## 介護保険

### ◆令和4年度予算の状況

#### 介護保険料率を千分の19・0に引き上げ

介護保険制度は市町村が運営を行い、健保組合は介護保険料の徴収を行っています。

介護保険料率は、行政当局から通知される当健保組合の介護納付金に基づき、年度ごとに決定されます。令和4年度は、千分の17・0から19・0に引き上げました。

## 介護保険の収支

### 収入

科目	金額
介護保険収入	2億7,543万4千円
繰越金	730万8千円
雑収入	3千円
<b>収入合計</b>	<b>2億8,274万5千円</b>

### 支出

科目	金額
介護納付金	2億7,867万3千円
介護保険料還付金	1万8千円
雑支出	1千円
予備費	405万3千円
<b>支出合計</b>	<b>2億8,274万5千円</b>

#### 予算の基礎数値

徴収対象第2号被保険者数	2,361人
平均標準報酬月額	395,000円
保険料率	19.0/1000
事業主	9.5/1000
被保険者	9.5/1000





# 年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

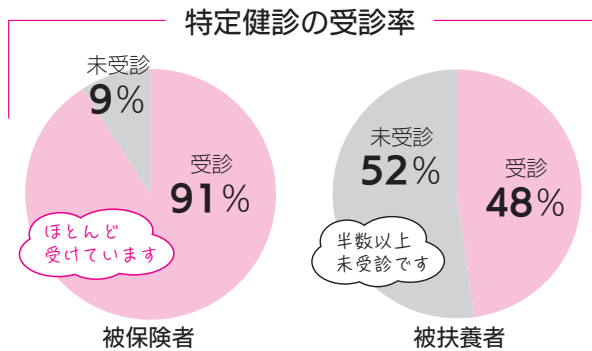
被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていますか？

メタリックシンドローム予防を目的とした40歳以上の方が対象の「特定健診」は、被保険者は90%以上受けているものの、被扶養者の方は50%程度にとどまっています。

健診を受診し、体の状態をチェックすることは、病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

何かと忙しい毎日ですが、年1回の健診で体の状態をチェックしましょう。

## 幼稚園バスを見送った公園にて…



厚生労働省「2019年度特定健診・特定保健指導の実施状況について」より作成



**特定健診の検査項目**

身体計測	身長、体重、BMI、腹囲
身体診察	
血圧測定	
脂質検査	中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロールまたは Non-HDL コレステロール
肝機能検査	AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP)
血糖検査	空腹時血糖または HbA1c
尿検査	尿糖、尿蛋白



保健師さんと一緒に

Let's try!



# 特定保健指導のメリットって？

「ダイエットも！」

## 健康になるためのアドバイスが受けられます！



オレも  
行こうかな…。

行ってみますか？  
ダイエットできるそうですよ

特定保健指導は、特定健診を受けた40歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、実施されます。

保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。

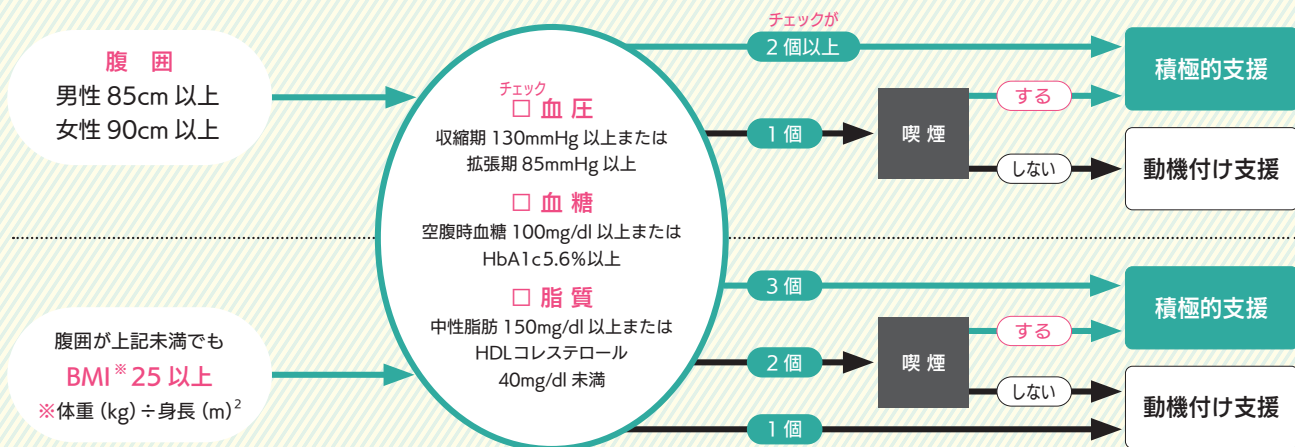
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

**体重 1.54kg 減**      **腹囲 1.73cm 減**

※ 2018年度→2019年度での検査値の変化（モデル実施者）  
いずれも平均値

第1回「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

### ● こうやって決まる、特定保健指導の対象者 ●



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

特定保健指導は、その人がもっているメタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つに分けられます。もっともリスクが高い人に対して行われる「積極的支援」では、3カ月から6カ月 にわたって継続的な支援が行われます。

2021年  
秋より  
本格運用中!

# マイナンバーカードが 保険証に

「マイナ受付」のステッカーやポスターが貼ってある医療機関や薬局では、マイナンバーカードが保険証として利用できます。



▲ステッカー



▲ポスター

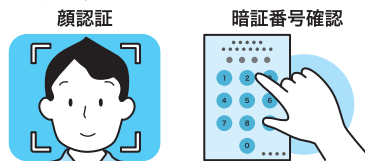
## 使い方

- ①顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く  
→カバーやケースから出してください



- ②本人確認のため、カードリーダーのカメラで顔認証して、顔写真と一致しているか確認をする  
または暗証番号を入力する

→子どもの場合は、親や代理人が暗証番号を代わりに入力して本人確認となります



- ③「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認を行えば、受付が完了

### 薬剤情報

過去のお薬情報を当機関に提供することに同意しますか。

この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。

同意する

同意しない

### 特定健診情報

(40歳以上対象)  
過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。

この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。

同意する

同意しない・40歳未満の方

※画面はイメージです。

## 便利な機能

本人が同意すれば、医療機関や薬局で過去の薬剤情報や特定健診情報が確認できる



「マイナポータル」で、過去の薬剤情報や特定健診情報がいつでも閲覧できる



限度額適用認定証がなくても、医療機関・薬局で限度額以上の一時支払いが不要となる



確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できる



転職した場合、新しい保険証が手元に届いていなくても、保険証として利用できる



## ◆ 使用するには事前申し込みが必要

- マイナンバーカードと交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください
- スマートフォンやパソコン、セブン銀行のATMで申し込みができます

※スマートフォンの場合は専用アプリが、パソコンの場合はICカードリーダーと専用アプリが必要です  
※一部の薬局でも申し込みサポートがあります

詳しくは

健康保険証 マイナポータル

検索

スマートフォンは  
こちらから



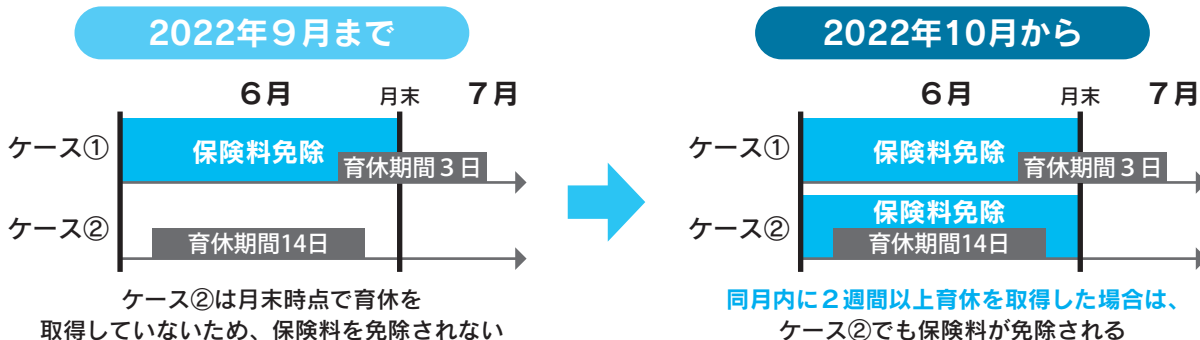
2022年  
10月から

# 健康保険法が改正されます

## 育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。2022年10月以降は、さらに**同月内に2週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料については、2022年9月までは、賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合は、賞与の支払いを受けていても賞与にかかる保険料が免除されますが、2022年10月からは、**1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象とすることになります。



## 一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、現役並み所得者以外の被保険者で年収が200万円以上（複数世帯の場合は、320万円以上）の者について、窓口負担が1割から**2割**に引き上げられます。

ただし、急激な負担増にならないよう、施行後3年間は、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える措置が設けられます。

改正

### 後期高齢者（75歳以上）の医療費窓口負担割合

年 収(単身世帯)	負担割合
現役並所得 383万円以上	3割
課税所得28万円以上かつ 200万円以上*	2割
200万円未満	1割

\*複数世帯の場合、320万円以上

## パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が段階的に変わります。2022年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、2024年10月からは**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。



※従業員数はフルタイムの従業員数+週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員です。



# 塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の溪谷沿いは、70余の滝が流れる溪谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。



## 竜化の吊橋

竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた溪谷美を見ることのできるスポット。



## 塩

原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道やおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。

塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポットにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やおコースはゴールだ。

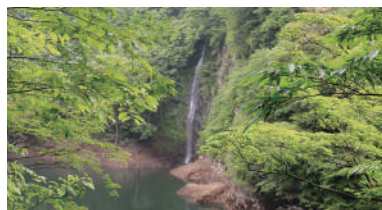
塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。



## 塩原もの語り館

塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。

- 🕒 8:30～17:00 🎫 資料展示室：大人300円、小人・65歳以上200円
- ☎ 0287-32-4000 (塩原温泉観光協会)
- 🌐 <https://shiobara-monogatari.com/>



## 回顧の滝(回顧コース内)

名前の由来は、つい振り返ってしまう溪谷美から。落差53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩10分の、曇石園地から留春の滝までのコース。片道約3.3km、約2時間。



## もみじ谷大吊橋

塩原溪谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。

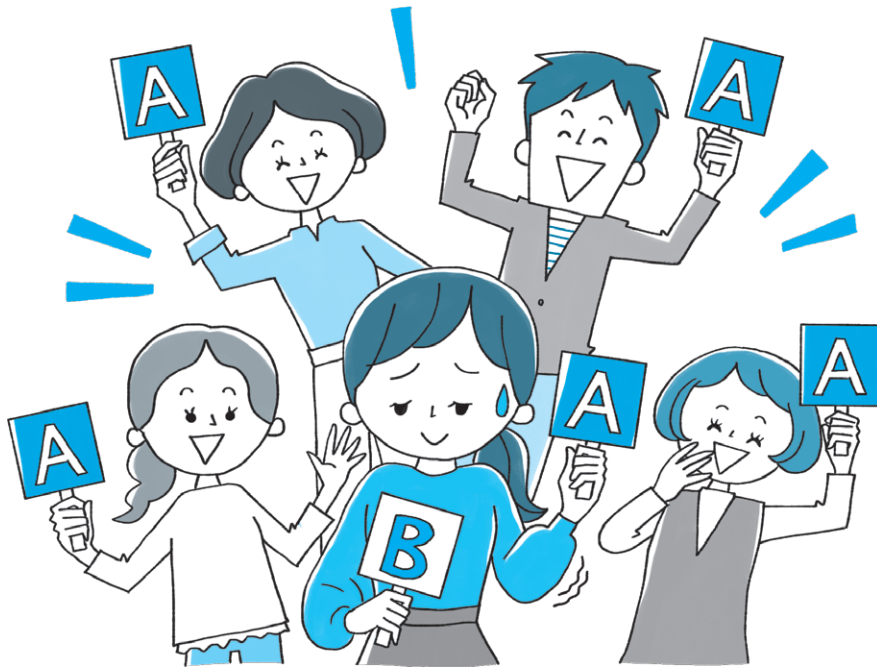
- 🕒 8:30～18:00 (4月～10月)
- 🎫 大人300円、小中学生200円
- ☎ 0287-34-1037
- 🌐 <http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/>

※補剛桁  
橋脚の上に横に渡して通行部を補強するための剛性のある橋桁









## 集団の中では気が進まなくても同調しようとする心理が働く

自分の考えや思いとは違うけれども、みんなに調子を合わせざるを得ず、しんどさを感じたことはありませんか。それが同調圧力によるストレスです。

同調圧力は、ママ友や地域のコミュニティ、友人や趣味のグループ、職場など、あらゆる集団でしばしば生じます。また、同調圧力を受ける側にも、集団の中でうまくやっていくために、気が進まなくてもルールや多数意見に同調しようとする心理が働きます。そのため、集団に属していれば同調圧力によるストレスがつきまといます。

集団には同調圧力があることを認識し、それとうまくつき合っていかなければ、同調圧力に押しつぶされそうになってしまいます。

### 同調圧力とのつき合い方

#### ● 複数の居場所をもつ

1つの集団だけを心のよりどころにせず、複数の居場所をもつ。そうすれば、同調圧力を受けても適度に受け入れたり、受け流せる。

#### ● 許容範囲を決めておく

「3回に1回は参加する」など、多数意見に同調する場合の許容範囲を自分なりに決めておくと、いちいち迷わずに済む。

#### ● つかず離れずの距離を保つ

同調圧力が強い集団には入らず、つかず離れずの距離を保つ。独りになるリスクはあるが、長い目でみればストレスが少ない。

#### ● I (アイ) メッセージで伝える

納得のいかないことは、きちんと主張することも必要。その場合、「私」を主語にしたI (アイ) メッセージで伝えるとよい。



同調圧力とは、集団の中のルールや多数意見に同調させようとする暗黙の圧力。集団の連帯感を強めるプラスの効果もありますが、大きなストレス源にもなります。同調圧力との上手なつき合い方を知っておきましょう。

# 同調圧力に押しつぶされそう



こんなに怖い

# 未だに見直そう！ 生活習慣

## 「睡眠不足」

あなたは今の睡眠に満足していますか。朝寝坊をしても疲れがとれない人は、睡眠不足がかなり蓄積している可能性があります。睡眠不足の蓄積は思っている以上に怖いもの。毎日の眠りを見直しましょう。

### 睡眠不足がつづくと病気のリスクや死亡率がUP!

人にはそれぞれ必要な睡眠時間があります。それに満たない日がつづくと、不足分が借金のように膨れ上がります。朝寝坊をしても疲れがとれない人は、朝寝坊で眠りの借金が少し返済されただけで、まだまだ睡眠が足りていません。

睡眠不足が蓄積すると日中に眠気を感じ、仕事の能率が低下するだけでなく、肥満や生活習慣病、心疾患、脳血管障害、うつ病などの発症リスクが高まり、死亡率もアップします。睡眠不足は健康を脅かす危険な生活習慣です。

必要な睡眠時間は人によって異なりますが、多くの研究から7時間前後の睡眠時間が死亡リスクが少なくなるといわれています。

※参考:健康づくりのための睡眠指針2014(厚生労働省)

#### 〔睡眠不足が蓄積すると〕



### 睡眠は時間だけじゃダメ。質を高めることも大切

7時間前後の睡眠時間を確保しても、睡眠の質が悪ければ健康を害するリスクは減らせません。睡眠は時間だけでなく質も大切。質のよい眠りの目安は、寝つきがよく、熟睡感があり、スッキリ目覚められることです。

睡眠時間の確保には、少しでも早く眠ることが欠かせません。睡眠の質を高めるカギは、眠りはじめの90分を深く眠ることです。毎日、質のよい睡眠を十分にとることを心がけ、睡眠不足を解消しましょう。

#### 睡眠時間を確保するために

- いつも寝る時間を守ろうとせず、15分でもいいので早く寝る。

15分早く寝れば、1カ月で約7.5時間、睡眠時間が増える。



- 休日は2時間以内の朝寝坊をする。

2時間以内の朝寝坊なら、睡眠のリズムに影響しない。

ZZZ



- 15時までに30分以内の昼寝をする。

睡眠不足を補うことはできないが、眠気は解消できる。

#### 睡眠の質を高めるために

- 寝る1時間前はリラックスして過ごす。

自律神経の副交感神経が優位になり、寝つきがよくなる。

- 寝る90分ぐらい前にぬるめのお風呂に入る。

寝るころに深部体温が下がり、寝つきがよくなる。



- 毎朝、同じ時間に起きて、太陽光を浴びる。

毎日、体内時計が同じ時間にリセットされ、毎晩、同じ時間帯に眠気が訪れる。



健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



## スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

### 材料(2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g  
 酒 ----- 大さじ1  
 にんにく(すりおろし) ----- 1かけ分  
 しょうが(すりおろし) ----- 1かけ分  
 ごま油 ----- 大さじ1/2  
 たけのこ水煮(みじん切り) ----- 100g  
 片栗粉 ----- 大さじ1/2  
 A みりん ----- 小さじ2  
 みそ ----- 小さじ2  
 しょうゆ ----- 小さじ1  
 黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし(輪切り) ----- 1/2本  
 ライスペーパー ----- 6枚  
 リーフレタス ----- 60g  
 スナップえんどう(茹で)\* ----- 6~12本  
 春にんじん(細切り) ----- 60g  
 紫キャベツ(千切り) ----- 60g  
 ※スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

### 作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

栄養メモ

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は、甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリが付き、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。





レシピ開発  
今村 結衣 (管理栄養士)  
撮影・スタイリング  
Tokyo Trend Kitchen



## さわら 鯖と春野菜のオーブン焼き

1人分  
277kcal / 食塩相当量 1.7g

### 材料 (2人分)

鯖 (2等分) ----- 2切れ (160g)  
にんにく (すりおろし) ----- 1かけ分  
酒 ----- 小さじ1  
アスパラガス (2等分の斜め切り) ----- 2本  
新じゃがいも (1cm輪切り) --- 1~2個 (100g)  
新玉ねぎ (8等分のくし形切り) ----- 1/2個  
春にんじん (1cm輪切り) ----- 1/3本

ミニトマト (2等分) ----- 2個  
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8個  
ローズマリー ----- 2本  
A 塩 ----- 小さじ2  
黒こしょう ----- 適量  
乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量  
オリーブオイル ----- 大きじ1

### 作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

### ☑ 栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

### 🌱 野菜をおいしく食べるコツ

#### 春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップえんどうは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！ 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとボリューム

ムたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎることなく料理がおいしく仕上がります。



# 家の中で“気をつける”こと!

新型コロナウイルスの「オミクロン株」の感染拡大は今でも予断を許さない状況です。新型コロナウイルスの感染経路別で、一番多いとされているのは家庭内感染です。大切な家族・同居しているパートナーへの感染を予防するため、家での感染対策予防策を実施しましょう。

## 帰宅したら **必ず** すること

### 家族が集う場にウイルスを持ち込まないためには？

<b>①</b> マスクを捨てる /ただいま/ ポイ 	<b>②</b> 手指の洗浄、消毒 	<b>③</b> 携帯を拭く <b>④</b> 靴やコートは玄関か自室へ <b>⑤</b> 部屋着に着替える 	<b>⑥</b> 居間へ /おかえり!/ 
--------------------------------------	-----------------------	--	-----------------------------

### ◆◆◆ 共有するものは清潔に! ◆◆◆

#### トイレ

蓋をして流す



#### 洗面台

- 使用後は清掃
- 歯磨き粉も個人用に
- 顔を低くして排水口に近づけ、静かに水を吐く

/うがいは低く!/

#### 食事

- 口移しをしない
- 回し飲みをしない
- 箸を一緒にしない





# タバコのない人生を選びませんか？

健康増進法が改正され、2020年4月1日から多くの施設では原則屋内禁煙となっています。  
 今まで以上に喫煙場所が減り、喫煙するための場所を求めて時間を費やすことになるでしょう。  
 喫煙による健康被害は、喫煙者だけでなく受動喫煙にさらされる非喫煙者にも及びます。  
 受動喫煙を防ぐためには、喫煙者はルールを守り、非喫煙者は受動喫煙したくないと意思表示することが大切です。  
 そして、喫煙による健康被害をなくすには「喫煙者が減る」ということが最善策だということはいままでもありません。

## 喫煙者本人

喫煙によって年間約13万人<sup>※1</sup>が死亡しています。

(全死者数の1割にあたる)

喫煙によって、こんな病気になりやすくなる (因果関係の根拠ありとされた疾患)

### 循環器疾患

- 脳卒中
- 虚血性心疾患
- 腹部大動脈瘤 など

### がん

- 喉頭がん ・食道がん
- 肺がん ●口腔、咽頭がん
- 胃がん ●肝臓がん
- など、ほぼ全てのがん

### 呼吸器疾患

- 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
- 呼吸器機能低下
- 結核 (死亡) など

(国立がん研究センター 喫煙と健康より)

★がん全体の約4割は喫煙が原因<sup>※2</sup>として寄与している。

肺がんと喉頭がんにおいては約7割に及ぶ。

※1※2厚生労働省 禁煙支援マニュアルより



喫煙は日本人最大の死亡原因です。健康で長生きするなら絶対に禁煙です。

加熱式タバコの健康被害に関する科学的根拠はデータが十分でないために不明です。しかし、加熱式タバコによって肺炎を引き起こすことが示唆されています (日本禁煙学会HPより)。

## 受動喫煙している人

受動喫煙が原因で年間約1万5千人が死亡しています。

(2016年厚生労働省研究班発表より)

受動喫煙で危険性が高くなる病気 (因果関係の根拠ありとされた疾患)

### 大人

- 脳卒中
- 肺がん
- 臭気、鼻への刺激感
- 虚血性心疾患

### 子ども

- 喘息の既往
- 乳幼児突然死症候群

(国立がん研究センター 喫煙と健康より)

★副流煙のほうが数倍多くの有害物質を含みます。(主流煙中の物質を1とした場合)

発がん性物質を含む  
タール 3.4倍



依存性のある  
ニコチン 2.8倍

酸欠状態になる  
一酸化炭素 4.7倍

(公益財団法人 健康・体力事業財団HPより)

座っているときでも“体を動かす”

# 運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

すきま時間に楽しく!  
自宅でもできる  
トレーニング

たとえ1冊でも、  
毎日行うことが  
重要です!

指導・監修  
トレーニングジム IPF  
ヘッドトレーナー  
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット  
お尻&  
股関節

## お尻ストレッチ

左右各30秒

1 片足の外くるぶしを  
膝の上に乗せる

膝を下に  
押し込みます。



2 上体を前に倒す

頭を下げるのでは  
なく、おへそを  
前に出す  
イメージです。



たったこれだけ!

CHECK!

簡単!  
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>



ターゲット  
お腹

## 膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、  
下ろす

上体が  
後ろに倒れないように、  
体をしっかり立てて  
引き寄せます。

むずかしければ、  
脚が上がるだけでも  
OKです。



たったこれだけ!

ターゲット  
下半身&  
体幹

## 片足立ち上がり座り

左右各5~10回

1 片足を浮かせる

床につく足が体から  
遠すぎると立てません。  
立てそうなところ  
に置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、  
ゆっくり座る

グラグラしないように  
立ち上がり、ゆっくりと  
コントロールしながら  
座ります。



たったこれだけ!