

大切なお知らせを掲載していますので、
ご家族のみなさんもぜひご一読ください!

きりん けんぽ

働く私たちが
今知っておくべき健康のコト

体と心によい眠りは… 「深睡眠」がキーワード

けんぽだより

2021年度収入支出決算について
「市区町村等医療費助成届」をご提出ください 他

◆ 健康に関する心配ごと、お悩みは
24時間対応の「ファミリー健康相談」へ
☎ **0120-911-079** (無料)

※電話番号を通知してご利用ください。つながらない場合には、はじめに「186」を付けて専用ダイヤルにおかけください。
※ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。
※ファミリー健康相談の詳細は、きりんけんぽホームページでご確認ください。

2022
AUTUMN
No.424



キリンビール健康保険組合
<https://www.kirinkenpo.or.jp>

歩けば、健康。

Walking × Autumn

日常生活に取り入れやすいウォーキング。
楽しく続けるためのコツと
季節ごとに注意したいポイントを
ご紹介します。



1

アウターを羽織って
温度調節を

秋が深まるにつれて気温が下がるため、その日の
気温に合わせたウエアを選ぶようにしましょう。
脱いだ上着もさっと入れられる、少し大きめの
リュックがあると便利。

暑さが和らぎ、**過ごしやすい気候**になりました。ふだんあまり運動をされない方も、**ぜひ歩いてみましょう!**

反射材で
安全対策も万全に

2

秋は日照時間が短く、すぐに薄暗くなります。夕方や夜に歩く際は、反射材のついたリストバンドなどのアイテムを身に付けるのがおすすめ。安全を確保して、アクティブに楽しみましょう。

ご近所ウォークを楽しもう

3

遠くまで出かけて人気のトレッキングコースを1日歩く…となると、運動不足の方にとってはかなりの負担です。まずは家の近くをお散歩気分歩いてみると、見慣れた街でも秋の気配を感じてほっこりしますよ。

表紙
自然、再発見!



雲海 北志賀高原 ◆ 長野県



山などの高いところから見下ろすと、雲が広がって海のように見えることがあります。この雲海は、2,000m以下の低いところのできる層状の雲です。

雲海にはいくつか種類がありますが、有名なのは「放射霧」によってできる雲海です。実は、雲と霧は本質的には似ています。地面に接していないと雲、接していると霧となり、自分から見る場所によって名称が異なります。

CONTENS 2022 Autumn

- 2 | Walking × Autumn
- 3 | デスクワーカーのながらトレ
下半身の衰えを解消
- けんぼだより
- 4 | 2021年度収入支出決算について
「市区町村等医療費助成届」をご提出ください
LAVA法人プランのご案内
- 働く私たちが今知っておくべき健康のコト
- 8 | 体と心によい眠りは…
「深睡眠」がキーワード
- 10 | 季節の宅配便
インフルエンザの予防接種を受けよう!
- きりんちゃん4コマコーナー/
11 | ぶるの脳シャキ! ひらめきクイズ
クロスワード
- 12 | 野菜をおいしく食べるデリ風ごはん
鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

Check!



下半身の衰えを解消

監修 ◆フリーインストラクター 今井真紀先生

「老化は足から」といわれるように、下半身の筋肉は衰えやすく、座っていることが多いデスクワーカーは、とくに注意が必要です。デスクワーク中にできる下半身のながらトレを習慣にして、下半身の衰えを解消しましょう。

強化したい下半身の筋肉

太もも前 太もも後ろ お尻 ふくらはぎ など

少し腰を浮かすだけで
効果十分

ちょっとだけ空気椅子

太ももやお尻の筋肉が鍛えられ、下半身を強化できる。

- 1 椅子に深く座り、背筋を伸ばす。
両足を腰幅くらいに開く。
- 2 お尻を座面から5cmほど浮かせた状態で、1~5分程度保つ。気がついたときに、くり返し行う。

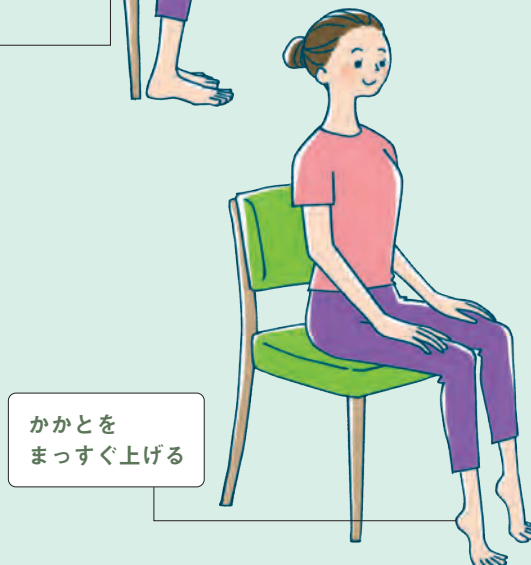


地味な運動でも
全身に効果あり

かかとの上げ下げ

ふくらはぎの筋肉が鍛えられ、全身の血流もよくなる。

- 1 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。両足をまっすぐ下ろし、足裏を床につける。
- 2 かかとを上げて、ゆっくり下ろす。これを30回くり返す。1日2~3セットを目安に行う。



デスクワークのお悩み

足のむくみ解消ストレッチ

座りっぱなしによる足のむくみを解消しよう。

椅子に座り、両足を大きく開く。左手で左内ももを外側へ押し、左肩を入れながら上体を右へひねって30秒保つ。反対側も同様に行う。



公告

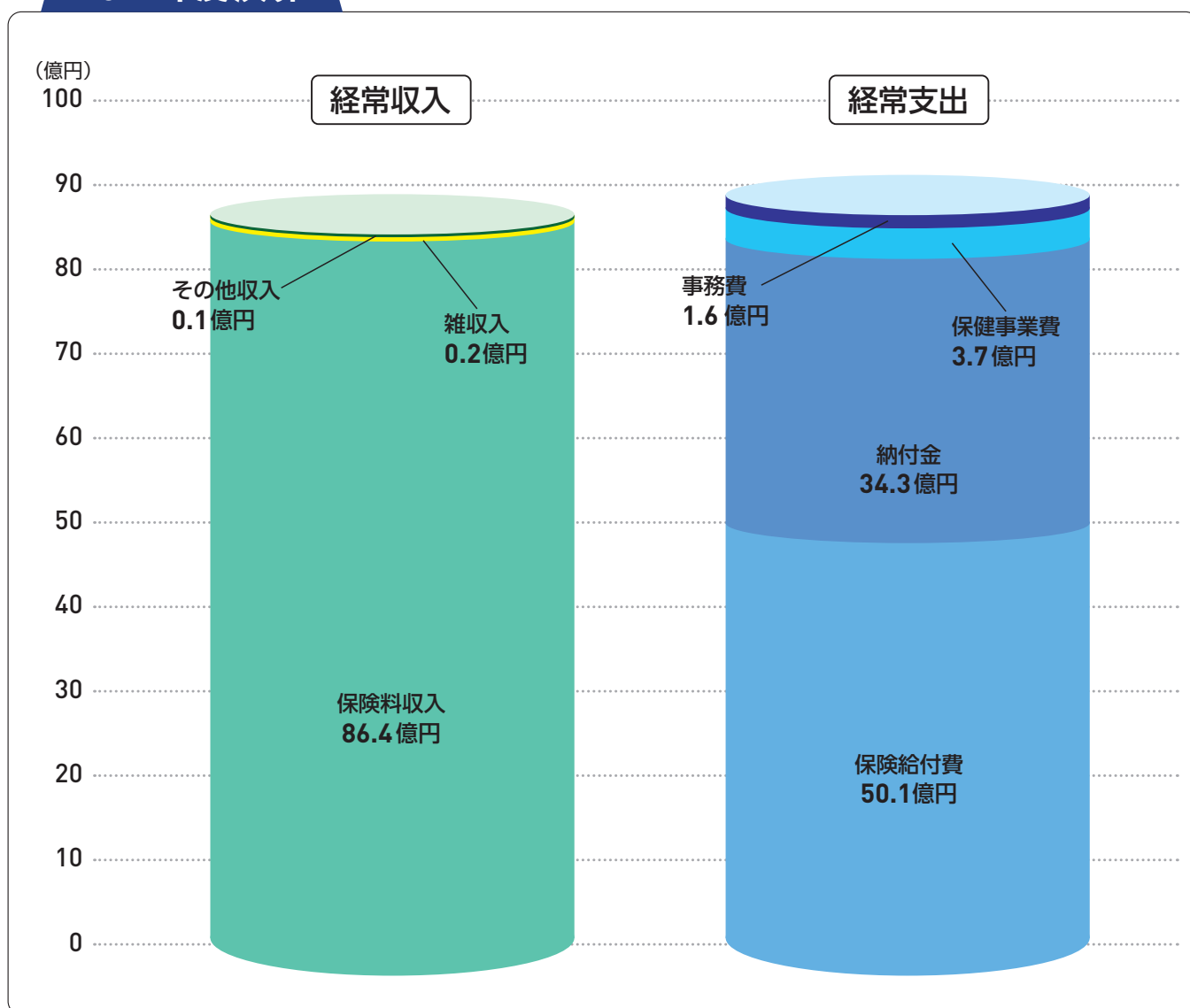
2021年4月～2022年3月

2021年度収入支出決算について

2022年7月20日開催の組合会にて、2021年度事業報告ならびに収入支出決算が可決承認されましたので、ご報告いたします。

健康保険

2021年度決算



	収入	支出	差引
経常	86.7 億円	89.7 億円	▲ 3.0 億円
経常外※	29.9 億円	1.2 億円	28.7 億円
総額	116.6 億円	90.9 億円	25.7 億円

※経常外収入：前年度繰越金、調整保険料収入等

※経常外支出：財政調整事業拠出金等



【概要】

収入の部

保険料収入は、被保険者数および賞与等が減少したこと等により2.1億円減少し、86.4億円（前年度比2.4%減）となりました。
前年度繰越金25.4億円等の経常外収入を加えた収入総額は、116.6億円となりました。

支出の部

保険給付費は、昨年のコロナ禍による受診控えの反動等により1人当たり給付額が増加し、50.1億円（前年度比5.2%増、2.5億円増）となりました。高齢者医療制度のための納付金等は1.9億円増加し、34.3億円（前年度比5.9%増）となりました。
財政調整事業拠出金1.2億円等の経常外項目を加えた支出総額は、90.9億円となりました。

収支の状況

単年度の実力を表す経常収支は、3.0億円の赤字となりました。高齢者医療制度のための納付金等は、これからも増える見通しのため、赤字が続くことが想定されます。

経常収支は赤字となりました。
今後も同様の傾向が続くと考えられます。
医療費削減や健診の受診にご協力ください！



介護保険

	収入
保険料収入	11.1億円
繰越金	2.3億円
合計	13.4億円

	支出
介護納付金	11.0億円
その他	—億円
合計	11.0億円

【概要】

収支の状況

保険料収入と介護納付金が、ほぼ同額となりました。2022年度は介護保険料率を据え置いています。今後も納付金が増加する見込みのため、保険料率の改定もやむを得ない状況となることが予想されます。

公費で病院を受診している方へ

『市区町村等医療費助成届』をご提出ください

健康保険では業務外の病気やけがの場合に療養の給付が行われますが、病気の種類や患者さんの条件によっては、医療費の全額あるいは一部を国や地方公共団体で負担するケースがあります。これを「公費負担医療制度」といいます。

主なものとしては、右表のものが 있습니다。

これらの「医療証」「受給者証」を所持し、保険医療機関にかかった際に自己負担金が軽減されている、あるいは無料となっている方は、健保組合への届け出が必要です。

乳 子 親

乳幼児医療、子ども医療、ひとり親家庭医療等

障 福 老 都

心身障害者医療、重度心身障害者医療、福祉医療
自立支援医療（精神通院医療、更生医療、育成医療）等

その他

特定医療費（指定難病）、小児慢性特定疾病医療等

※医療証、受給者証をお持ちでなくても、居住地の役所に申請すれば自己負担が返還される場合がありますが、その場合も届け出が必要です。

健保組合への届出方法について

在職者の方は、公式文書をご確認のうえ、「市区町村等医療費助成届」に受給者証（写）を添付し、各事業所（健保担当者）へご提出ください。

◎任意継続・特例退職制度加入者の届出方法については、本誌にはさみこんでおります「受給者証（写）の提出について」をご覧ください。



キリンビール健康保険組合ご加入の皆様へ
2022年11月より契約スタート! LAVA法人プランのご案内!

全国展開
日本最大級 **ホットヨガ**

お近くの
店舗を探す



2022年9月より 法人さま向け会員サービススタート

11・12新規入会でLAVAポイント

2,000円分プレゼント!

●法人入会なら縛り期間なし
LAVAなら継続必須期間がないからはじめやすい!

●コース・店舗変更無料

さらに! 新規ご入会で ※新規WEB入会者のみ適用となります

入金金・登録金 0円	水素水 マンスリー 2カ月 無料	タオル マンスリー 2カ月 無料	安心 サポート 2カ月 無料
----------------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------

法人入会なら、**ずーっと!!**

月額最大 **3,000円OFF**

法人ご登録の流れ 新規入会の場合

LAVAに通ったことがない方/過去、LAVAに通ったことがある方▼

現在LAVAに通っている方▼

1. 申請 法人会員専用 Webページから申請

1. 申請
左記と同じ

2. 承認を待つ 承認後メールがくるまでしばらくお待ちください

2. 承認を待つ

3. 会員番号受領 メールにて LAVA会員番号送付
(特別招待券ご利用の方は、会員予約ページよりご予約ください)

メールにて
承認完了通知

4. 入会 **WEBで入会できちゃう!**
LAVA Web入会 (QRコードをご用意ください) **最短5分!**

法人コースへ変更完了

5. 来店予約 初回来店予約 (引き落とし口座登録)

ご注文点(企業承認が)日・15日完了→即日適用
16日~月末完了→翌々月適用

※Webの入会手続きに不安な方は、店舗でのフォローも可能です。体験予約でお越しの際に、スタッフへお声がけください。

法人会員 限定! **特別料金表**

マンスリーメンバー・フリーフルタイム

全店通い放題!
1日2本レッスン受講可能

通常価格16,800円▶

13,800円

マンスリーメンバー・ライトフルタイム

2店舗通い放題!
1日1本レッスン受講可能

通常価格 7,800~15,800円▶

6,800~12,800円

マンスリーメンバー・4フルタイム

月4回までご利用可能

通常価格 6,800~10,800円▶

5,800~9,800円

※価格は税込み表記 ※水素水専用バック1個プレゼント ※無効使用料別途2,500円。 ※3カ月目以降は個人口座からの引き落とし。 ※WEB入会時月会費2カ月分お支払い(Web入会時にお支払いいただいた費用は返金いたしません) ※オプションマンスリー3カ月目以降有償。 ※16歳~24歳の学生向け学割有(法人価格は無し) ※未成年で法人資格の無いお客様はWEB入会できません。 店頭入会・観覧者同意書が必要です。

お問い合わせ先 (法人用窓口)▶

こちらのWebよりお問い合わせください。
担当者より、後日ご連絡させていただきます。



法人登録の申請▶

こちらよりご申請ください。
(詳しいご案内もこちらから)



もっとLAVAについて
知りたい方は...

公式HP

会員様からのお声をいただきました



LAVA歴2年6か月
40代女性

悩みの種の腰痛が嘘のように軽くなりました。ヨガを始めたことで気持ちが前向きになり、人生観が変わりました。



LAVA歴1年6ヶ月
40代男性

ゴルフのスコアを伸ばしたくて入会。一番変化したのは内面。いいイメージを持ち、力まず集中できるようになりました。



LAVA歴1年4か月
20代女性

ヨガを始める前よりも体重を6キロも減らせ、周りから痩せたね、綺麗になったね!と言われることも多くなりました。



LAVA歴1年9ヶ月
50代男性

仕事柄時間に追われる中でヨガに出会い、自分の時間が作れ、同僚に痩せたねと言われる続けています。何度言われても飽きないですね。

ホットヨガとは？



発汗・老廃物の排出を促す温度・湿度設定でヨガを行います。

肌質の変化、肩こり改善、シェイプアップなど、98%の会員様が様々な効果を実感されています。

ヨガ初心者の方、運動が苦手な方にも大好評。

落ち着いた雰囲気スタジオ、多様な目的に合ったプログラムで20代～70代まで幅広い世代から支持されています。

LAVAは選ばれてNo.1。
誰でも始めやすく、会員様の80%が
未経験からスタート!

ホットヨガを始めるなら、LAVA!

※1 イー・クオーレ調べ2020年10月



ヨガの効果

筋肉量・代謝UP

姿勢の改善＝肩こり・腰痛等の不調の改善
ダイエット効果

未病の予防

心疾患、糖尿病等の未病の予防に効果的

ストレスの解消・鬱の予防

ホルモンのバランスが整い、
ストレスの解消や鬱に予防に効果的

お悩み・目的・難易度に合わせて自由選べる

30種類以上のプログラムをご用意

初めてヨガを楽しむならこのレッスン!

ヨガビギナー 強度☆☆ [ホット]



ヨガの代表的なポーズをじっくり行うコース。普段カラダを動かさない方でも無理なく楽しめるほか、運動をされている方のメンテナンスとしてもおススメです。

デスクワークでお疲れの方におすすめ!

肩こり改善ヨガ 強度☆☆ [ホット]



ポーズと呼吸を通じて血行を促進し、肩のこわばりを改善して、普段からこりにくい肩を目指すコース。軽い肩で気持ちも前向きに。全身のバランス調整にも効果的です。

ネイチャーフィールヨガ 強度☆☆ [ホット]



幻想的な音のなか、自然の営みに想いを馳せてポーズ。情熱を呼び覚まし、溜め込んだストレスを解消。

疲れを癒すなら、リラックスヨガ!

リラックスヨガ 強度☆☆ [ホット]



産みポーズ、寝ポーズを多く取り入れたリラックスできるコース。ゆったりと腹式呼吸をしながらポーズをとり、ストレスによってこり固まりやすい胸・肩を丁寧にほぐしていきます。

至福の睡眠ヨガ 強度☆☆ [ホット]



ブレインスリープ社と共同開発・効果実証済!ヨガのポーズと呼吸法により姿勢と呼吸を整え、継続することで睡眠の質を高めています。

美Body life yoga 強度☆☆ [ホット]



全身のマッサージとヨガのポーズの相乗効果で、理想の美Bodyへ。全身の引き締めや、美肌作りをサポートします。



体と心によい眠りは…

「しん すい みん深睡眠」がキーワード

監修 RESM新横浜 睡眠・呼吸
メディカルケアクリニック理事長
日本睡眠学会認定医
慶應義塾大学 特任准教授
白濱 龍太郎先生

「寝つきが悪い」「ぐっすり眠れない」など、現代人には睡眠の悩みを抱える人が多数います。その悩みを解消するキーワードは「深睡眠」であることがわかってきました。深睡眠をしっかりとして、睡眠不足を解消しましょう。

ノンレム睡眠でも一段と深い

「深睡眠」が快眠のポイント

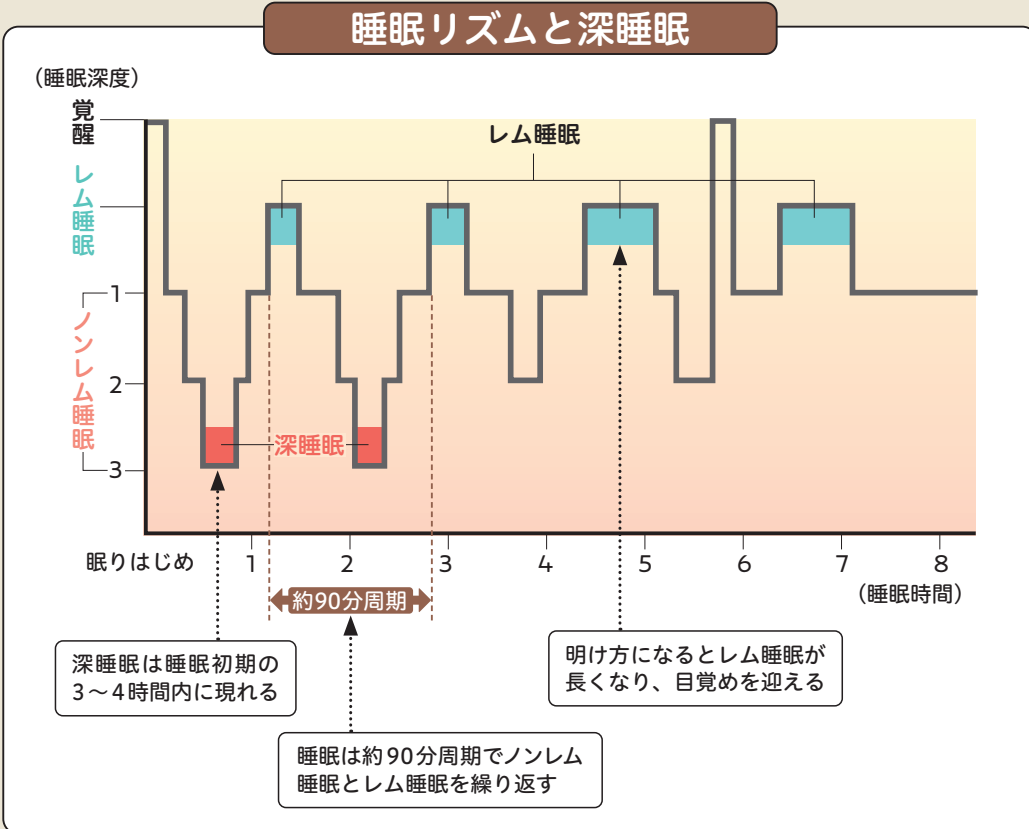
通常、睡眠は、体は眠っていても脳が働いている睡眠深度の浅い「レム睡眠」と、脳も体も休息している睡眠深度の深い「ノンレム睡眠」を周期的に繰り返します。ノンレム睡眠は、睡眠深度によって大きく3段階に分かれていて、中でも最も深い眠りを「深睡眠」といいます。深睡眠では、脳内にたまった疲労物質が除去されて、細胞を修復する成長ホルモンの分泌が最も盛んになります。

睡眠不足は、睡眠時間が足りていない以外に深睡眠がしっかりととれていないことも要因となるため、普段の生活から深睡眠を促すように意識することが重要です。

理想的な睡眠の目安は…

- ◆ 睡眠時間は最低6時間
(理想は6.5～7.5時間)
- ◆ 寝入りから3～4時間に深睡眠が2回以上
- ◆ 午後10時～午前2時の深睡眠が
おこりやすい時間帯を睡眠時間を含める

睡眠リズムと深睡眠



深睡眠がしっかりとれると、脳や体の疲れがとれるから、熟眠しやすいんだって！



深睡眠をしっかりとるポイント

深い眠りは毎日の食事と生活から

○×チェック!

普段の生活を少し見直すことで、深睡眠の多い良質な睡眠が得られます。

✓ 朝起きたら太陽の光を浴びる



朝起きてから日光を取り込むと、14～16時間後に眠りを促すホルモンのメラトニンが分泌され、夜になると眠気を促します。

✓ 寝る前にスマホを操作する



寝る前にスマホなどの画面の強い光を受けると、睡眠のリズムを乱す要因となります。

✓ 夕食は寝る3時間前までに食べる



夕飯を寝る直前にとると、血糖値が上がって眠りが妨げられるため、できれば寝る3時間前までに済ませましょう。

深睡眠を招く？ じゃまをする？ 正しい寝方

寝方にはクセや好みがありますが、実はその寝方によっても寝つきやすさや睡眠の質が変わります。あなたの寝方をチェックしてみましょう。

✓ 横向きで体を伸ばして寝ている



自然な横向き姿勢は、仰向けだと寝つきにくい人でも入眠しやすい場合があり、血流も妨げません。とくに、妊娠中の方や睡眠時無呼吸症候群の方にはおすすめです。



× 横向きで体を折り曲げて寝ている



横向きでも体を折り曲げると、体の血流が悪くなるほか、圧迫から足のしびれを招くことも。眠りが浅くなりやすいため避けましょう。



✓ 仰向けで大の字になって寝ている



仰向けで手脚を伸ばして寝る姿勢は、血液循環がよくなるほか、寝つきがよくなるメリットも。ただし、睡眠時無呼吸症候群の方は、舌が落ち込んで症状が出やすくなるので、この寝方は避けましょう。



× いつもうつ伏せで寝ている



胸が体重で強く圧迫されるため、長く続けると全身の骨格の歪みを招きやすくなります。眠りが浅くなる以外に、腰痛や顎関節症、O脚のリスクにもつながります。



寝る前に一度体の深部体温を上げて、それが下がるときに眠りに入れると、深睡眠を得やすくなるから、寝る1～2時間前に入浴もおすすめだよ!



インフルエンザの予防接種を受けよう！

新型コロナウイルスの流行以降、感染症対策によってインフルエンザの報告数は激減していましたが、今年に入り南半球ではインフルエンザが急増しています。日本でも次に流行する際は、これまでのシーズンを上回る恐れもあるため、対策をしっかり行いましょう。



ワクチン接種で合併症や死亡のリスクを減らそう

インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から表れ、約5～6ヵ月続きます。ワクチンを打っても発症を100%抑えることはできませんが、ワクチンを打つことで肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できます。

12月中旬までに接種を終わめしよう

例年の流行のピーク(1～2月)に合わせて、12月中旬までには接種を終えておくと安心です。

*13歳未満のお子さんなどは、1回目の接種から約4週間の間隔を空けて2回目の接種が必要です。1回目の接種を11月中に済ませておきましょう。



新型コロナワクチンとの同時接種が可能に

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを同時に接種しても、単独接種と有効性や安全性が劣らないとの報告などがあることを踏まえ、同時接種が可能になりました。

合併症リスクの高い人は積極的に接種しましょう

高齢者、幼児、妊婦、持病*のある方などは、接種が強く推奨されています。

*慢性呼吸器疾患(喘息・COPDなど)・慢性心疾患・糖尿病など。



新型コロナ感染対策も継続しましょう

気温が低く空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になります。新型コロナ感染対策はインフルエンザにも有効なので、継続しましょう。

マスクを正しく着用



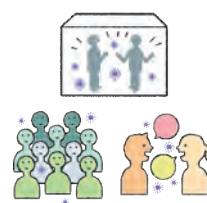
こまめな手洗い・手指消毒



換気・加湿

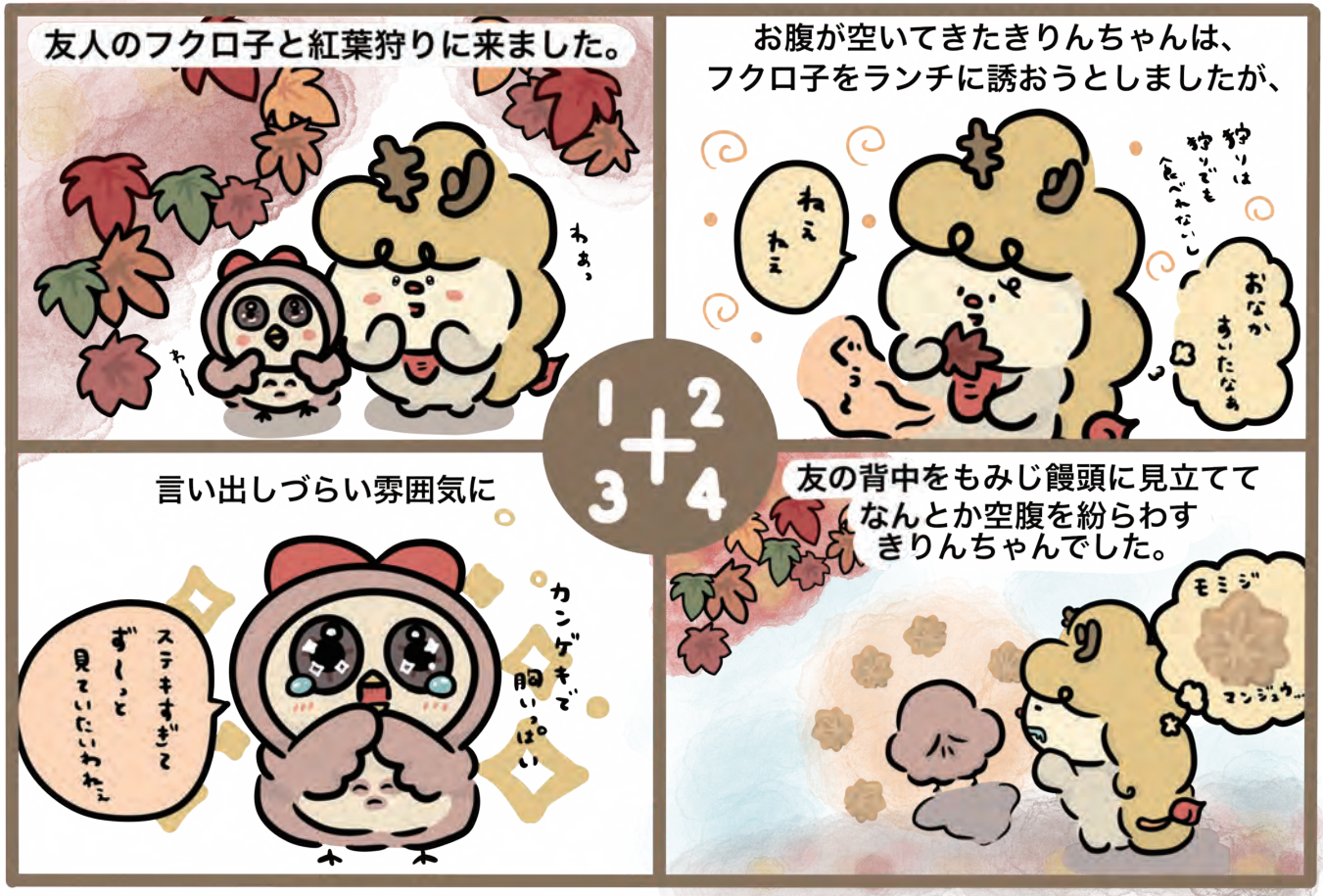


密接・密集・密閉「密」を避ける



体調不良時は外出を控え、かかりつけ医に相談を





ぶるの
脳シャキ!
ひらめきクイズ

今回のクイズ/
クロスワード

©スカイネットコーポレーション

問題

1	2	3	4	5	6
7			8	9	
12		13	14		
		15	16		17
18	19	20		21	
22			23		

タテのカギ

- ___ 食えば 鐘が鳴るなり 法隆寺
- ピンと、いい___が浮かぶ
- 王様が住む
- セレブが乗っていきそうな、長い高級車
- ___館で本を借りて読む
- サナギから蝶へ
- 馬が「ヒヒーン！」
- ___丸は源義経の幼名
- 紅葉したモミジの色
- 「かきねのかきねの」で始まる童謡
- 道路が舗装___中で通行止め
- アルファベットでAの次
- お酒を飲むと回る

ヨコのカギ

- 田畑の実りを守る人形
- 神主が神事で唱える
- 11月23日は「___感謝の日」
- 秋の草むらで聞こえる___の声
- パスワードを入力してロックをオフに
- スポーツ___に着替えてランニング
- インドの平焼きパン
- 武士が腰に差す大小二本
- 「すまなかった」と入れる
- 鐘形の美しい花が咲く、秋の七草の一つ
- ドライブの前に目的地をセット
- その状態をキープ

答えは12ページに！

A	B	C	D
---	---	---	---



野菜を
おいしく食べる

デリ風 ごはん



秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはんを、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。

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



鶏肉とさつまいもの ハニーマスタードロースト

1人分
297kcal
食塩相当量
1.7g



材料 [2人分]

- 鶏もも肉 (皮なし) 1枚
- A 粒マスタード 大さじ1/2
- はちみつ 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ1/2
- さつまいも (1cmの輪切り) 1/2本 (100g)
- 玉ねぎ (6等分のくし形切り) 1個
- しめじ (大きめにほぐす) 1/2パック
- しいたけ (薄切り) 3個
- ミニトマト 5個

作り方

- ①鶏もも肉を一口大に切る。
- ②ボウルに①の鶏もも肉とAを合わせて15分程度漬ける。
- ③耐熱皿に②と残りの材料を並べ、200℃のオーブンで30分焼く。

栄養メモ

きのこやさつまいもには、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

野菜をおいしく食べるコツ

食欲の秋はヘルシーに満足感をアップ

秋野菜は工夫次第でおいしさが変化する楽しい野菜です。れんこんはさっと炒めてシャキシャキ食感を残したり、さつまいもはじっくり火を通して甘味を引き出し、ほくほく食感を味わうのも楽しいです。ほかにも、きのこなどは薄切りにして秋晴れの日に干してから料理に取り入れるのも、一味違ったおすすめのお楽しみ方です。

また、秋野菜は甘味のある野菜が多いのも魅力のひとつ。レモン汁やマスタードなど酸味のある調味料と組み合わせると、甘味やうまみが引き立ちます。

食欲の秋はおいしいものが豊富で、つつい食べ過ぎてしましますよね。そこで、秋野菜をたっぷりと食卓に取り入れ、ヘルシーに食事の満足感をアップさせましょう。

ぶるの

脳シャキ!
ひうめきクイズ

*11ページ

解答



A¹B²C³D⁴E

(縄跳び)



みんなは
正解できたかな?
次号もお楽しみに!

あなたの健康を守る麒麟ビール健康保険組合 <https://www.kirinkenpo.or.jp>

麒麟ビール健康保険組合 / 〒164-0001 中野区中野4-10-2 中野セントラルパークサウス / FAX 03 (5343) 1094 / 編集協力・株式会社研



ミックス
紙 | 責任ある森林
管理を支えています
FSC® C139350