

IK 稲畑産業健康保険組合

健保だより

2020年10月 第108号



ご家庭のみなさんと共にお読みください

令和元年度 決算のお知らせ

医療費が増加するも納付金負担軽減が続き 安定的な黒字決算に

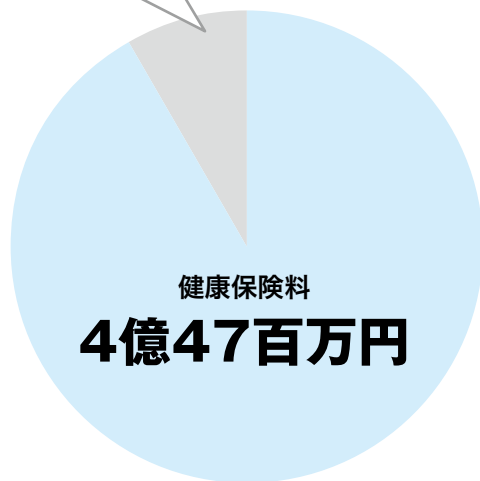
健康保険勘定

総収入：4億86百万円

総支出：4億8百万円

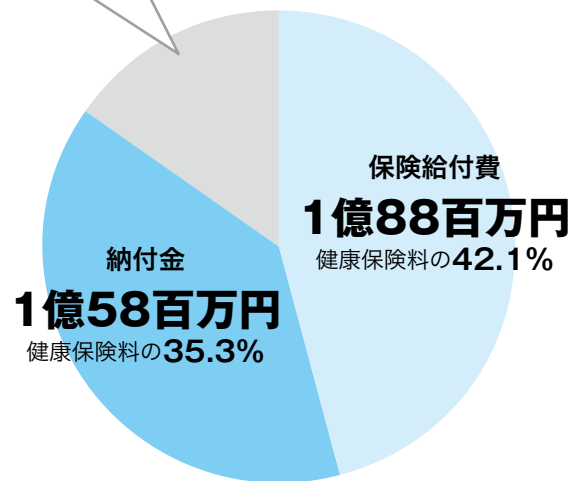
【その他の科目】 39百万円

- ・調整保険料 10百万円
- ・繰入金 20百万円
- ・その他 9百万円



【その他の科目】 62百万円

- ・事務費 25百万円
- ・保健事業費 26百万円
- ・その他 11百万円



総収支差引：78百万円

令和元年度収入支出決算の概要（一般勘定）

決算の基礎

収入

科目	決算額(千円)
保険料収入	446,681
国庫負担金収入	92
調整保険料収入	10,230
繰入金	20,000
国庫補助金収入	120
特定健康診査等事業収入	3,260
財政調整事業交付金	4,738
雑収入	1,338
収入合計	486,459
経常収入合計	451,263

支出

科目	決算額(千円)
事務費	24,746
保険給付費	187,952
納付金	157,985
保健事業費	26,339
還付金	494
財政調整事業拠出金	10,171
連合会費	261
その他	279
支出合計	408,227
経常支出合計	398,045

区分	基礎数値等	前年比
被保険者数(年間平均)	675人	15人
男	462人	2人
女	213人	13人
平均年齢(年間平均)	41.51歳	-0.05歳
男	42.63歳	0歳
女	39.10歳	0歳
標準報酬月額(年間平均)	546,305円	-4,752円
男	627,542円	426円
女	360,725円	-4,047円
被扶養者数(年間平均)	683人	3人
扶養率(年間平均)	1.01	-0.03
前期高齢者数(年間平均)	16人	7人
保険料率(一般)	1000分の75	
保険料率(介護)	1000分の10.0	

収入支出差引額	78,232千円
経常収入支出差引額	53,218千円

決算残金処分	別途積立金	78,168千円
	財政調整事業繰越金	64千円

介護勘定

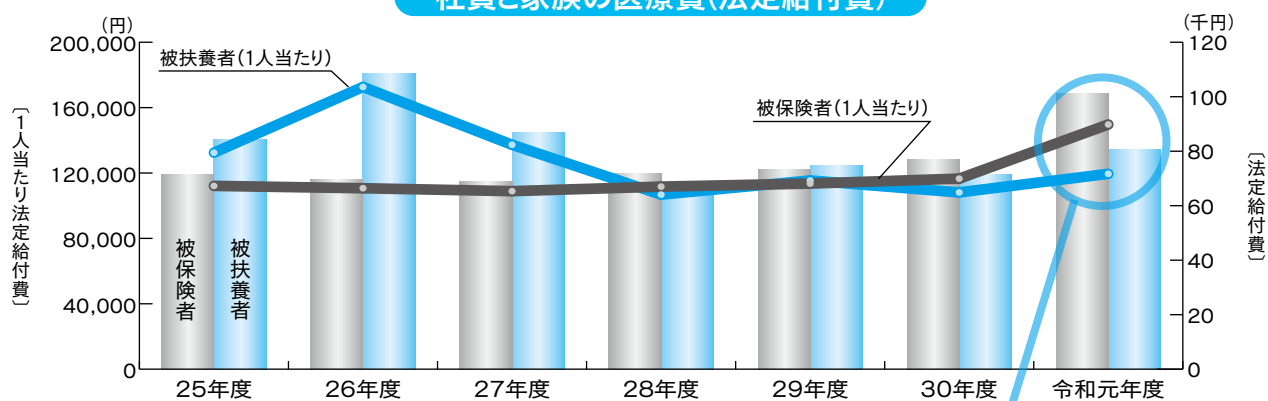
令和元年度 収入支出決算の 概要(介護勘定)

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	38,189	109,111
繰入金	6,511	18,603
収入合計	44,700	127,714

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	44,634	127,526
介護保険料還付金	66	189
支出合計	44,700	127,714

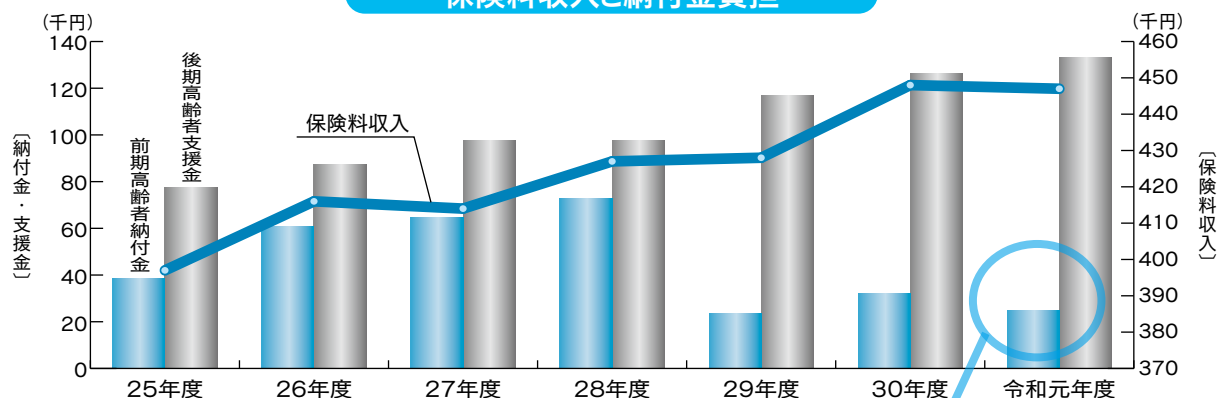
収支差引額	0千円
-------	-----

社員と家族の医療費(法定給付費)



令和元年度は、本人の医療費増加がみられました。

保険料収入と納付金負担



平成29年度の被扶養者の前期高齢者の人数および療養費の激減が今年度も維持されましたが、後期高齢者支援金についてはじわじわと増加しています。

令和元年度に実施した保健事業

保険(健)のPR

- 機関紙「健保だより」の発行(4月・10月)
- 医療費通知の実施(毎月・2月〈年間分〉)
- 育児雑誌「赤ちゃん和妈妈」の配布
(第一子出産の組合員)

病気の予防

- 特定健診(40歳以上の被保険者、被扶養者)

被保険者	受診者	327名
被扶養者	受診者	120名
- 特定保健指導

積極的支援	2名
動機付け支援	2名

- 人間ドック健診(35歳以上の被保険者)

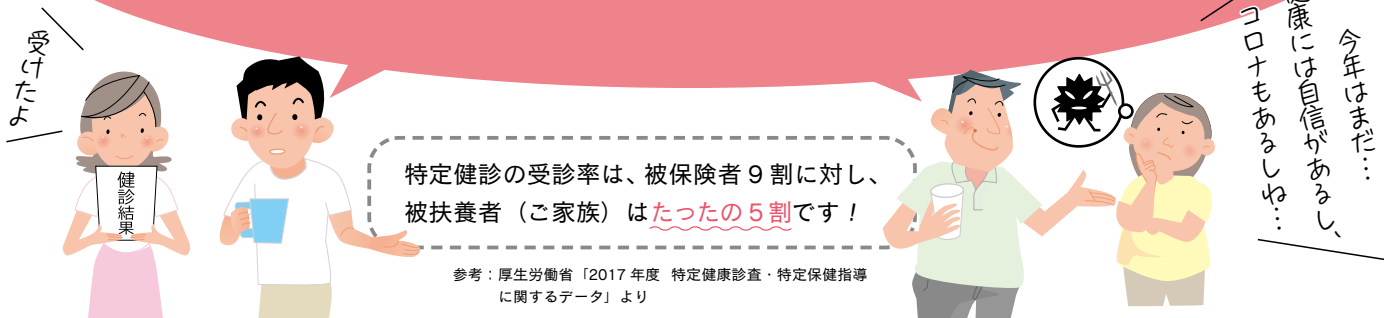
受診者	391名
-----	------
- 家族人間ドック健診(35歳以上の被扶養者)

受診者	135名
-----	------
- がん検診

乳がんおよび子宮がん (女子被保険者および女子被扶養者の希望者)	
乳がん	受診者 261名
子宮がん	受診者 261名
- 家庭用常備薬の斡旋(11月・2月・6月)



もう、健診を受けた？



特定健診の受診率は、被保険者 9 割に対し、被扶養者（ご家族）は **たったの 5 割** です！

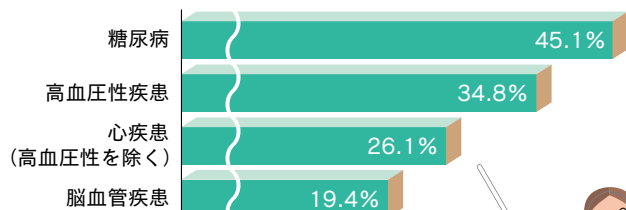
参考：厚生労働省「2017 年度 特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」より

なぜ 40 歳になると年に 1 回の健診が必要なの？

生活習慣病には 自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか？ 糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。

● 外来患者のうち **自覚症状がなかった** と回答した人



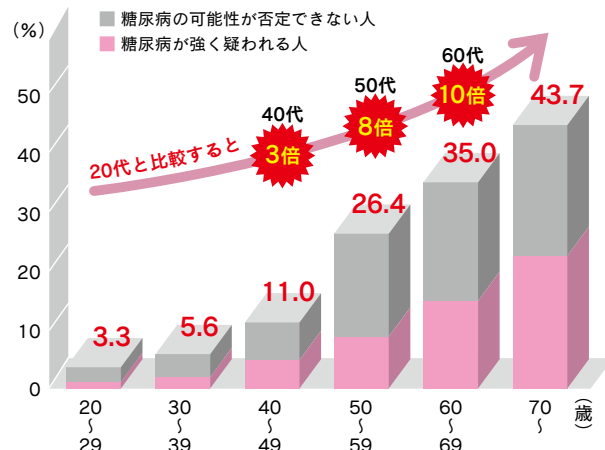
自覚症状がなかった患者のうち、**42.7%**が健診で指摘されて受診しています。

参考：厚生労働省「平成 29 年受療行動調査（確定数）の概況」より

病気のリスクは 年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

● 年代別・糖尿病が疑われる人の状況



参考：厚生労働省「平成 29 年国民健康・栄養調査報告」より

「コロナが怖い…」からこそ健診が大切です

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を自粛して健診の受診を控える人もいるかもしれません。新型コロナウイルスは、感染しても約 8 割は無症状や軽症で済む一方、約 2 割で重症化するとされています。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。

年に 1 回健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことで、新型コロナウイルスの重症化予防につながります。



メリット 特定保健指導

健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。

特定保健指導に参加して、健康を取り戻そう！



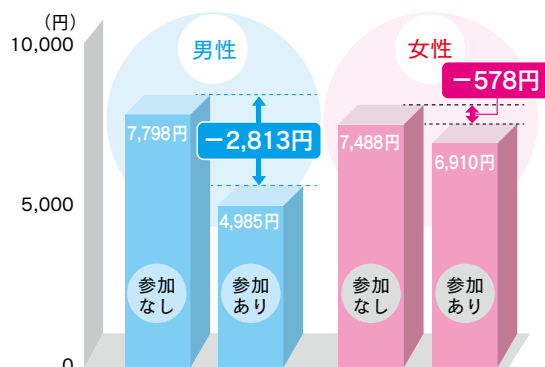
メリット 1

病気のリスクと医療費が減る！

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症が残ることもあります。



● 特定保健指導に参加した人は1カ月の医療費が低い



参考：健康保険組合連合会「特定健診受診者の医療受診状況と医療費に関する調査分析」特定保健指導実施有無別の1人当たり医療費（医科入院外）より（平成26年5月診療分）

メリット 2

専門家がサポート！



保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活習慣改善などのアドバイスが受けられます。

また、健診結果の見方や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

メリット 3

参加は無料！



費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。

特定保健指導に該当しなかった人も健診を受けたあとは、結果をよく確認しましょう！

異常なしだった人

前年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン！改善に向けて生活習慣を見直しましょう。

経過観察項目があったら

注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。

要再検査・要受診があったら

できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により体への負担や医療費を大幅に抑えられます。

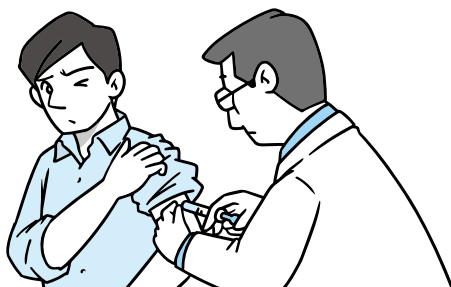


※健診機関によって区分が異なる場合があります。

重症化リスクを下げる 予防接種

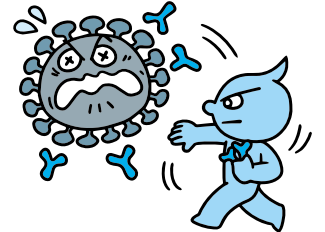
遅くとも 12月中旬までに受ける

流行シーズンのピークは、例年1月下旬から3月にかけてです。ワクチンの効果は、接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、ピークに備えるためには遅くとも12月中旬までの接種が必要です。なお、13歳未満の場合は4週間あけた2回接種となりますので、計画的に1回目を受けておきましょう。



予防接種をすることで、体内にウイルスを排除する抗体ができます。感染自体を防ぐことはできませんが、同じウイルスが入ってきたときに抗体が攻撃するため、発症や重症化を抑える効果があります。重症化しやすい高齢者や持病（ぜんそく、心疾患、糖尿病など）のある人は、必ず受けましょう。

※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。



2020/2021 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- A/Guangdong-Maonan (広東・茂南) /SWL1536/2019 (CNIC-1909) (H1N1)
- A/HongKong (香港) /2671/2019 (NIB-121) (H3N2)
- B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- B/Victoria (ビクトリア) /705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

インフルエンザの 予防接種はお早めに！

2019/2020 シーズンのインフルエンザにかかった人数は、過去5年間でもっとも少ない728万人となりましたが、依然として多くの人がかかるリスクのある感染症です。流行シーズン前に接種しておきましょう。

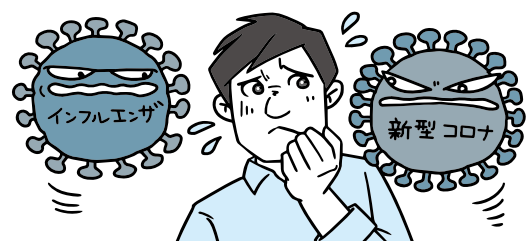
ウイルス感染を 防ぐ生活習慣を

予防接種とともに、外出後・食事前の手洗いの徹底や、流行時の人混みへの外出を避ける、規則正しい生活習慣で免疫力を上げるなど、ウイルス感染を防ぐ生活習慣を身につけましょう。最終的に頼れるのは、自分の体のコンディションです。十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、適度な運動、ストレス解消など、日頃から健康管理に努めておきましょう。



これまで受けてこなかった人も、 今冬は予防接種を受けましょう

新型コロナウイルスの流行とインフルエンザシーズンが重なることが危惧されています。手洗いやマスクの着用など、共通する予防策も多くありますが、インフルエンザにはワクチンがありますので、少しでもリスクを減らすために予防接種を受けておくようにしましょう。



「骨太の方針 2020」のポイント (抜粋)

- 医療分野等におけるデータ利活用等の推進
 - ・医療・介護分野におけるデータ利活用やオンライン化を加速
 - ・PHRの拡充も含めたデータヘルス改革の推進
 - ・保健医療データプラットフォームの本格運用
 - ・全国の医療機関等で確認できるデータ項目拡大
 - ・医療分野の個人情報の保護と利活用の推進策の検討
 - ・保険者のデータヘルス計画の標準化
- ・オンライン診療等の時限的措置の効果・課題検証、適切なルールの検討
- ・電子処方箋の運用開始
- ・医師による遠隔健康相談の効果的な活用
- 予防・健康づくり、重症化予防の推進
 - ・生活習慣病や慢性腎臓病の予防・重症化予防を多職種連携により一層推進
 - ・負荷の低い健診に向けた健診内容の見直し・簡素化
 - ・オンラインでの健康相談の活用推進
 - ・歯科保健医療提供体制の構築と強化
 - ・セルフメディケーションの推進

骨太の方針 2020

「新たな日常」に対応した

データヘルス改革の推進等を盛り込む

政府は、「経済財政運営と改革の基本方針2020（骨太の方針2020）」を7月17日、閣議決定しました。感染症対策と社会経済活動を両立させる「新たな日常」の実現に向けた方向性として、社会全体のデジタル化の推進を大きな柱に掲げています。医療分野等においても、データヘルス改革の推進、予防・健康づくり、重症化予防の推進を明記しています。

PHR※の拡充を含めたデータヘルス改革

医療・介護分野では、データ利活用やオンライン化を加速し、PHR（Personal Health Record）の拡充も含めたデータヘルス改革を推進する方針を示しています。PHRの拡充については、「2021年に必要な法制上の対応を行い、2022年を目途に、マイナンバーカードを活用して、生まれてから職場等、生涯にわたる健康データを一覧性をもって提供できるよう取り組む」とスケジュールが示されました。

また、被保険者番号の個人単位化とオンライン資格確認の導入のため、「保健医療データプラットフォーム」を2020年度に本格運用することとしています。具体的には、患者の保健医療情報を患者本人や全国の医療機関等で確認できるしくみについて、特定健診情報は2020年度中、レセプトに基づく薬剤情報は2021年中、さらに手術等の情報は2022年中に、それぞれ稼働させるとしています。

※PHR：マイナンバー等を利用して個人の健康状態を本人が把握し、健康増進等につなげられるよう、医療・健康情報を一元的に管理するしくみ。

生活習慣病・重症化予防をさらに進める

新型コロナウイルス感染症は、糖尿病、高血圧症などの基礎疾患がある場合は、重症化リスクが高いといわれています。「新たな日常」に対応するためにも、生活習慣病や慢性腎臓病の予防・重症化予防を多職種連携により一層推進することが盛り込まれました。また、新たな技術を活用した血液検査など、負荷の低い健診に向けた健診内容の見直し・簡素化等を前倒しするとともに、オンラインでの健康相談の活用推進もあげられています。

さらに、細菌性・ウイルス性疾患の予防という観点も含め、生涯を通じた歯科健診、フレイル対策・重症化予防にもつながる歯科医師・歯科衛生士による歯科口腔保健の充実、歯科保健医療提供体制の構築と強化に取り組むことや、一般用医薬品等の普及などによるセルフメディケーションの推進等も記載されています。

今後、「新たな日常」の実現に向けた具体的な施策は、年内に策定する実行計画に明記されることとなります。



草木ダム展望台からの眺め。

のどかな景色を眺めながら わたらせウォーク

渡良瀬川にダム建設によってつくられた草木湖。
静かな山間の空気を満喫しながら
湖の周囲を巡るウォーキングに出発しよう。



みどり市観光課

<https://www.city.midori.gunma.jp/kankoguide/>

JR桐生駅からわたらせ渓谷鐵道で約1時間

わたらせ渓谷鐵道・神戸駅からスタート。無人駅だが、トロッコ列車運行時にはたくさん乗降客でにぎわう。
廃線となった旧足尾線で使われていた琴平トンネルを抜けると、木々の深さが一層増す。落ち葉を踏みしめながら遊歩道を元気に歩いていこう。
草木ダム展望台に着いたら、ダム湖百選にも選ばれる草木湖を眺めながらひと休み。さらに進んで富弘美術館を訪ねたら、来た道に戻り、今度はダムの上を渡って対岸へ渡ろう。
不動滝や童謡ふるさと館を見学しながら進むと、途中わらべ工房のあたりからはそびえたつ草木ダムを見上げることができる。
再び琴平トンネルを通過して神戸駅に戻る。秋のやわらかな日差しとノスタルジックな風景を楽しめるコースだ。

神戸駅

大正元年建造の駅舎は国の有形文化財に登録されている。トロッコ列車運行日には地場野菜などの販売が行われる。



列車のレストラン清流

神戸駅に併設された、東武日光線で活躍した特急「けごん」を活用したレストラン。うどんやそば、定食などをいただける。駅弁の予約販売もあり。

11:00～16:30

4月～11月は無休 12月～3月は月曜
(月曜が休日の場合は翌日)

0277-97-3681



やまと豚弁当

やわらかな豚肉と甘い味付けが特徴の人気の駅弁。わたらせ渓谷鐵道の路線を描いた特製手ぬぐい付。レストラン清流で購入できる。

¥1,100円(税込)



トロッコわたらせ渓谷号

大間々駅から足尾駅間を運行し、神戸駅にも停車する。窓ガラスのないオープンタイプの列車なので、さわやかな風を感じながら渓谷美を間近に楽しめる(窓ガラス付き車両もあり)。

紅葉シーズンは水曜のみ運休。

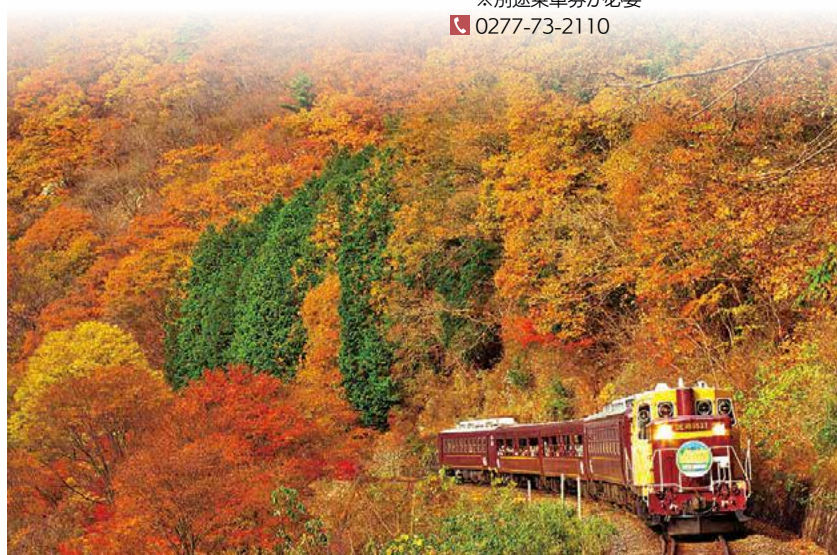
詳細はHP参照。 <https://www.watetsu.com/>

《整理券》大人(中学生以上) 520円

小人(小学生) 260円

※別途乗車券が必要

0277-73-2110



コロナ・インフルに 打ち勝つ!

5つの免疫力アップ術

監修 ● 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

免疫は2段階で体を守る

免疫とは、細菌やウイルスなどの外敵から体を守るしくみのことです。人間の免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」があり、「自然免疫」は先天性の免疫で、いち早く異物を攻撃・排除しようします。これに対し「獲得免疫」は後天性の免疫で、病原体などが侵入した後に敵に合わせた武器(抗体)を作って攻撃します。

「自然免疫」と「獲得免疫」は協力しあって敵から体を守ります。この免疫をしっかりと働かせるためには、日々の生活習慣(食事・運動・睡眠など)が大切です。免疫機能を低下させないよう、以下で説明するような生活スタイルを心がけましょう。

*「獲得免疫」のしくみを利用して作られたのが予防のためのワクチンです。

まずは、あなたの免疫力をチェック!

- ☐ 睡眠不足だ
- ☐ 起床時間がまちまち
- ☐ 運動不足だ
- ☐ 歯みがきや入浴をサボりがち
- ☐ 十分な栄養がとれていない
- ☐ 便秘や下痢をくり返す
- ☐ かぜをひきやすい
- ☐ ストレスが多い

該当数

- 0 = 免疫力を保つ生活が送られています。
- 1~3 = 免疫力が衰えはじめているかも。
- 4~8 = リスク大。このままでは重症化の危険が!

感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

1 やっぱり規則正しい生活が基本

長引く自粛生活で、生活リズムが乱れてしまった人も多いはず。そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。

ポイント 朝日を浴びる→良質な睡眠に



2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。

腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。

ポイント 発酵食品と食物繊維を意識!



3

歯みがき・入浴をサボらないで！

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。

また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。

ポイント 歯みがき・入浴を欠かさない



4

適度な有酸素運動は
一石三鳥

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。

さらに、幸せホルモンとも呼ばれる脳内物質のセロトニンが増えるため、ストレス解消効果も期待できます。

ポイント 室内では「その場足踏み」でもOK



自分と
社会を守る

ワクチン接種

感染症の予防策として、接種できるワクチンはきちんと接種しておきましょう。自分を守るだけでなく、重症化が心配される人への感染を防ぎ、社会の安全を守ることに繋がります。

●インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月

日本のインフルエンザの流行期はおもに11月～3月です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を示し約5カ月間持続します。

●早期実用化が求められる新型コロナウイルスワクチン

国内では大手製薬会社や大学などの研究機関がワクチン開発に取り組んでおり、すでに人への臨床試験が始まっています。ワクチンの早期実用化が求められますが、人への安全性、有効性が問題なく実証されたうえでの大量生産には、まだまだ時間が必要です。

この冬は、例年のインフルエンザ流行に加え、コロナウイルス再流行の恐れがあります。流行期前にワクチンを接種してインフルエンザに備えながら、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう



5

イライラ・クヨクヨは
万病のもと!?

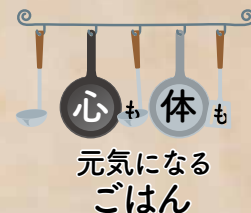
「笑い」は免疫細胞を活性化させます。コロナ禍でストレスが増えた人ほど意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。

「深呼吸」もおすすめです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。

ポイント 笑顔・深呼吸でストレス対策



糖質が気になるときのごはん



鮭とかぼちゃのクリーム煮

材 料 (2人分)

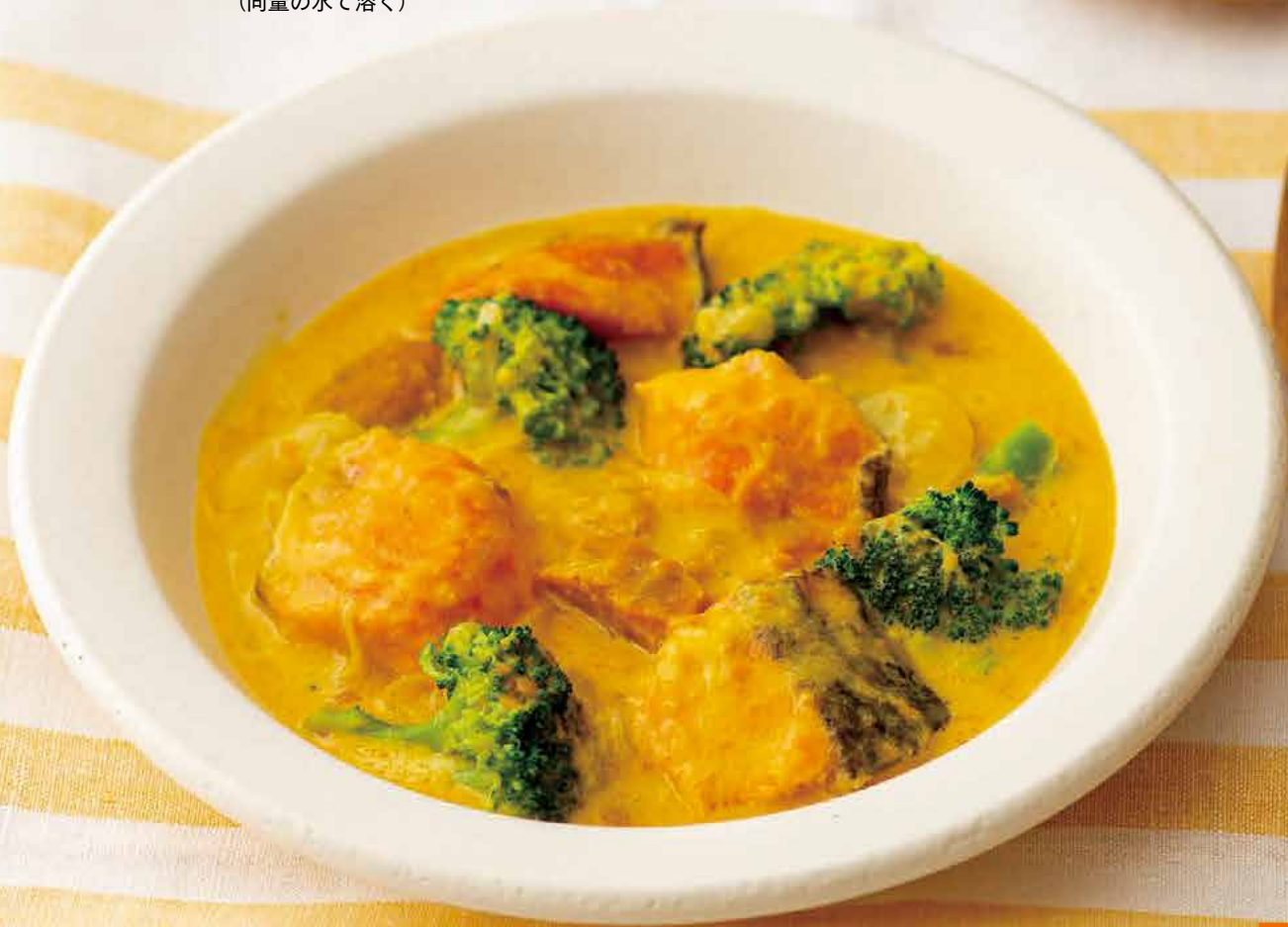
生鮭…………… 2切れ (180g)
薄力粉…………… 大さじ 1/2
ブロッコリー …… 50g
玉ねぎ…………… 50g
かぼちゃ…………… 80g
サラダ油…………… 大さじ 1/2
バター…………… 5g
 — 牛乳 …… 150mL
A 水 …… 100mL
 — コンソメ …… 小さじ 1
片栗粉…………… 大さじ 1/2
 (同量の水で溶く)

作 り 方

- ① 鮭は骨を取り除き 3～4 等分に切り、薄力粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにし、かぼちゃはひと口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、鮭を加えて両面をじっくりと焼き、一度取り出す。
- ③ フライパンの汚れを取り除き、バターを熱して玉ねぎとかぼちゃを加えて炒める。
- ④ A を入れて蓋をして 6 分ほど煮る。
- ⑤ ② とブロッコリーを入れさらに 3 分ほど煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)



1 人分

289kcal

食塩相当量 0.9g

簡単ポイント

片栗粉でとろみづけして
ホワイトソースいらず！

調理時間 (目安) 20 分

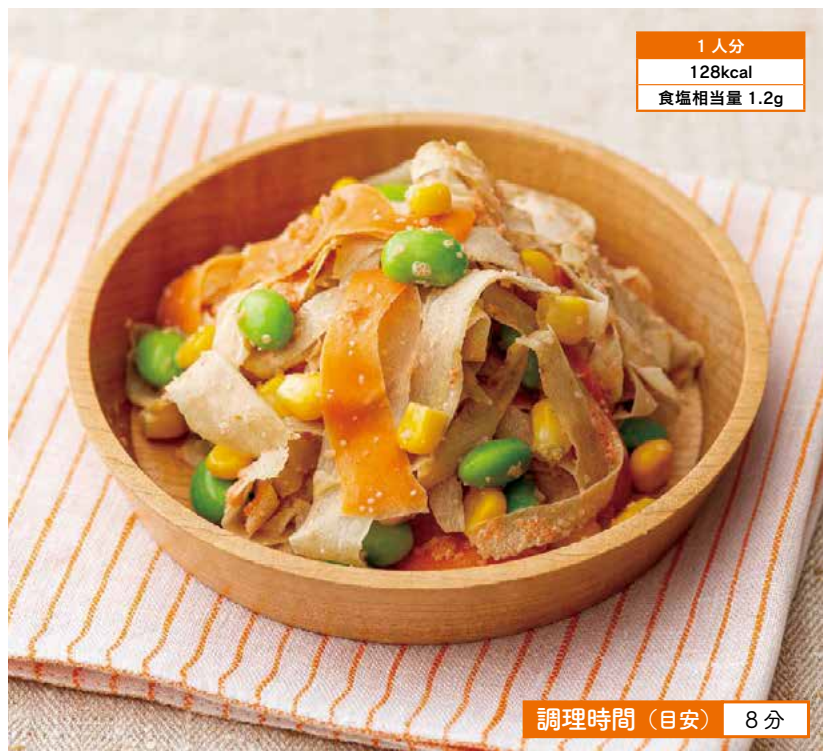
●撮影 さくらしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

鮭

旬を迎える秋鮭はたんぱく質やビタミンD が豊富です。ビタミンD はカルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、鮭の赤い色は「アスタキサンチン」によるもので、抗酸化作用があるといわれています。



ごぼうの明太サラダ



1人分
128kcal
食塩相当量 1.2g

材料 (2人分)

ごぼう……………80g 明太子……………30g
にんじん……………20g コーン(缶詰) ……30g
冷凍枝豆……………60g マヨネーズ…………大さじ 1/2
(さやつき)……………しょうゆ……………小さじ 1/4

作り方

- ①ごぼうとにんじんは、ピーラーで薄くそくように切り、2分茹でて水気を切る。
- ②冷凍枝豆は流水解凍し、豆を取り出す。明太子は皮を取り除く。
- ③すべての材料をボウルに入れて和える。

ごぼう

ごぼうは食物繊維がとても多い野菜で、キャベツの3倍以上も含まれています。料理のとき、水にさらしすぎると栄養素が溶け出してしまうので、サッと水に浸す程度にするとよいでしょう。



調理時間 (目安) 8分

高野豆腐のフレンチトースト風

材料 (2人分)

高野豆腐……………30g
卵……………1個
牛乳……………50mL
砂糖……………大さじ 1/2
バニラエッセンス…適量
バター……………5g
メープルシロップ…………大さじ 1
粉糖……………適量
ミント……………適量

作り方

- ①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、4等分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①を加えて浸す。
- ③フライパンにバターを熱し②を入れて焼く。一度取り出して、再度Aにくぐらせて同様に焼く。
- ④器に盛り、メープルシロップをかけ、粉糖をふり、ミントを飾る。

高野豆腐

煮物に使うことが多い高野豆腐ですが、スイーツにも使えます。糖質が少なくたんぱく質が豊富なため、パンの代わりに高野豆腐をフレンチトースト風に作ると手軽に糖質をオフできます。



1人分
197kcal
食塩相当量 0.4g

調理時間 (目安) 10分

糖質に偏らない食事で高血糖を予防

糖尿病の方もそうでない方も気になるのが糖質。血糖値は食事に影響されるため、正常範囲内で上下するのは普通のことです。しかし、短時間のうちに過度な糖質を摂取したり、野菜や肉・魚などを一緒に食べずに菓子パンだけを食べたりすると、血糖値の急上昇を招きます。高血糖になると、体内でインスリンが多く分泌されて脂質の合成を促すため、血糖値の上下はできるだけゆるやかにすることが大切です。食事の代わりに菓子パンなどを食べるのは控え、ごはんなどの糖質を野菜や肉・魚などと一緒に食べましょう。



食事は腹八分目で ごちそうさま!

からだの
元氣をつくる
食べ方

監修: 管理栄養士 徳田泰子

「おなかいっぱい」は 食べすぎのサイン

「食事はおなかがいっぱいになるまで食べるもの」と思っていないですか。昔から「腹八分目に医者いらず」といわれ、おなかいっぱいまで食べるのは食べすぎで、肥満の原因になります。

自分のBMI(体格指数)が、右の「目標とするBMIの範囲」を超えていれば、カロリーオーバーの可能性が。「腹八分目」を心がけましょう。

腹八分目の食事量は、性別や年齢、体型、その日の身体活動量などによって変わります。「おなかいっぱいではない」けれど、「心地よく食べた感じがある」のが腹八分目の目安です。

おなか
いっぱい
ではない

心地よく
食べた感じ
がある



目標とする BMI の範囲

[BMI=体重 kg÷身長 m÷身長 m]

年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.0

※出典: 日本人の食事摂取基準 (2020 年版)

このBMIを
超えていれば
カロリーオーバー
の可能性が

早食いはダメ!

腹八分目で食事を終えるコツ

早食いすると、「満腹になってきた」という情報が脳に届く前に食べすぎてしまいます。そのため、腹八分目で食事を終えるためには、ゆっくり時間をかけて食べ、腹八分目のタイミングを逃さないことが大切です。また、精神的な満足感が得られると、「おなかいっぱいなのに食べてしまう」というのを防ぐことができます。

ゆっくり時間をかけて食べよう

よく噛んで食べる

よく噛んで食べると、おのずとゆっくり食えることになる。ひと口、20~30回噛むことを目標にする。



毎食、野菜を食べる

野菜は食物繊維が多く、よく噛む必要がある。毎食、野菜を食べれば、ゆっくり食えることにつながる。



精神的な満足感を得る工夫をしよう

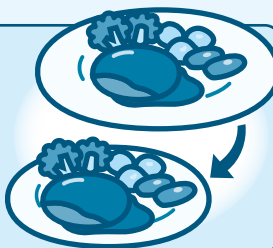
ながら食べをしない

パソコンなどを見ながら、ながら食べをすると、食事に集中できず、おいしさや食べる喜びなどを感じにくい。



小さめのお皿に盛る

満足感は目でも感じる。小さめのお皿に盛れば、料理が多く感じられ、お皿いっぱい食べたという満足感が得られる。





Gボール

おうちで簡単にエクササイズができる G ボール[※]。
正しい姿勢で座っているだけでもバランス感覚や体幹が鍛えられます。慣れてきたら、ボールの上につ伏せて乗ったり、ボールに乗って弾んでみたり…、Gボールをアクティブに楽しんでみませんか。

[※]Gボール…バランスボール、エクササイズボールなどさまざまな名称で呼ばれるビニール製ボールについて、日本Gボール協会が推奨する安全基準に合致した商品の総称として使用している名称。

Gボールに座るときの基本姿勢



●ボールの選び方●●●●●

ボールの適正サイズは、座ったときに両足裏が床に付き、股関節屈曲角度が90～110度になる大きさのものです。

●座り方のポイント●●●●●

- 1 足（脚）を肩幅に開き、ボールの中央に座る。
- 2 座骨～頭のてっぺんまでのラインを、真っすぐにする。
- 3 ゆっくりと息を吐きながら、最後に頭の位置があと2、3cm高くなるような意識で背中中のラインを伸ばす。

Let's challenge!

バウンド 〈弾む〉

姿勢を保持する筋肉のはたらきやバランス感覚などの運動能力が高められます。

座って弾んでみよう



応用編

座って弾む以外にも、ボールの上でさまざまな姿勢をとりながらバウンドしてみましょう。



- 1 左記の「基本姿勢」をとったら、姿勢を崩さないように、小さなバウンドを行う。
- 2 バウンドに慣れてきたら、少し大きめのバウンドを行い、体が真下に沈む（ボールをつぶす）ときに、お腹をへこませるように「フツ、フツ」と息を吐く。

日本発祥の新しいスポーツ

ちゃれんGボール

“ちゃれんGボール”は、Gボールを使って、バランスやバウンド、転がるプログラムなどの課題をこなす、楽しく体を動かすことができるスポーツです。子どもから大人まで楽しめます。



●日本Gボール協会のホームページでは、Gボールを使った、おうちで簡単にできる運動・ストレッチなどを紹介しています。

協力：NPO 法人日本Gボール協会

Gボール

検索