

# 東京都歯科 健康保険組合ニュース

令和4年  
1月号

- 新年のご挨拶 (2ページ)
- 健康保険組合からのお知らせ 他 (3-4ページ)
- 組合日誌／公告／組合事業概況 他 (5ページ)
- 当組合の健康スコアリングレポートから見えた課題 (6-9ページ)
- 健診結果の意味を理解していますか？／生活習慣の改善で健康へ引き返すチャンスです (10-11ページ)
- 育てる！「感情コントロール」と「自尊感情」(12ページ)
- ラフォーレ倶楽部 (13ページ)
- 症状別身体メンテナンス：首こり (14-15ページ)



ご家庭に  
持ち帰って、  
ご家族でお読み  
ください。

年に1回は健診を受けましょう

## 血行をよくして身体ぽかぽか 冷え解消レシピ

### ふんわり鶏団子と根菜のスープ煮

一品で栄養満点！おいしく身体を温めるので、寒い季節にピッタリ

何度も  
食べたい・作りたい！  
お手軽  
ヘルシー食

●料理制作  
沼津りえ  
(管理栄養士)

●撮影  
上條伸彦  
●スタイリング  
沼津そうる



材料 (2人分)

- |           |     |                |         |
|-----------|-----|----------------|---------|
| れんこん…………… | 40g | 鶏ひき肉……………      | 200g    |
| ごぼう……………  | 40g | 塩……………         | 小さじ 1/3 |
| にんじん…………… | 30g | しょうが(すりおろし) …… | 小さじ 1   |
| 長ねぎ……………  | 50g | 水……………         | 大さじ 2   |
| しょうが…………… | 10g | 水……………         | 300mL   |
|           |     | A              |         |
|           |     | みりん……………       | 小さじ 1   |
|           |     | しょうゆ……………      | 小さじ 2   |
|           |     | B              |         |
|           |     | 小ねぎ……………       | 適宜      |

作り方 約20分

- ① れんこん、ごぼう、にんじんは乱切りに、長ねぎは3cm幅に切り、しょうがは千切りにする。
- ② ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に水を入れ強火にかけ、沸騰したら中火にし、②をスプーンなどで一口大に丸めながら入れる。つくねに火が通ったら、①を加え野菜に火が通るまで7～8分煮る。
- ④ Bを加え、中弱火で2～3分煮る。器に盛り付け、お好みで小ねぎを添える。

●Pick Up / ごぼう

鉄分の吸収を促すビタミンC、血流をよくするビタミンE、鉄分などのミネラルを含み、体を温めるのに効果的です。食物繊維が豊富なので、便秘解消や美肌効果も期待できます。皮には風味や栄養が豊富なので、タワシなどで軽く洗って皮ごと使いましょう。



わかりやすい！  
レシピ動画  
はこちら

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter02.html>

1人分  
200kcal  
食塩相当量 1.9g

### 血行をよくして、冷えを予防しよう

血行不良により、手先や足先まで十分な血液が届かないと手足の冷えが生じます。血行をよくするにはバランスのとれた食事と軽い運動を心がけてください。しょうがやんにくなどの香味野菜、

ごぼう、ねぎなどの冬野菜には血流をアップし、身体を温める効果があるので、意識して食事に取り入れましょう。また、塩分は体液の濃度を上げ血行不良の原因となるので、とりすぎには注意。ストレッチなどで体をほぐすことも血行促進につながります。

皆様からのご質問・ご意見・投書をお待ちしています。

# 健康保険組合からのお知らせ

## 当組合の人間ドック・脳ドック・生活習慣病予防健診の補助内容を変更します

令和4年4月1日  
受診分から

当組合では、東京都にある他の健康保険組合の健診の補助制度内容、皆様からの「負担金なしで生活習慣病予防健診を受けたい」とのご意見、そして当組合の財政状況などのさまざまな観点から考慮、協議した結果、令和4年4月1日受診分から右表のように変更します。各種健診のお申し込みの際はご注意ください。

|               |          | 現行           | 改正                          |
|---------------|----------|--------------|-----------------------------|
| 人間ドック         | 補助金対象年齢  | 年齢制限なし       | 40歳以上※1                     |
|               | 補助金額     | 被保険者 33,000円 | 被保険者 33,000円                |
|               |          | 被扶養者 30,000円 | 被扶養者 30,000円                |
| 補助金支給回数       | 支給回数制限なし | 年度(4月～3月)1回  |                             |
| 脳ドック          | 補助金対象年齢  | 年齢制限なし       | 40歳以上※1                     |
|               | 補助金額     | 被保険者 33,000円 | 被保険者 33,000円                |
|               |          | 被扶養者 30,000円 | 被扶養者 30,000円                |
| 補助金支給回数       | 支給回数制限なし | 年度(4月～3月)1回  |                             |
| 生活習慣病<br>予防健診 | 補助金対象年齢  | 年齢制限なし       | 被保険者 年齢制限なし<br>被扶養者 30歳以上※2 |
|               | 補助金額     | 被保険者 13,500円 | 被保険者 20,000円                |
|               |          | 被扶養者 13,000円 | 被扶養者 20,000円                |
| 補助金支給回数       | 支給回数制限なし | 支給回数制限なし     |                             |

※1)年度末(3月31日)までに40歳になられる39歳の方を含む。

※2)年度末(3月31日)までに30歳になられる29歳の方を含む。

## 令和4年度 春季婦人生活習慣病予防健診のご案内

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）と各健康保険組合が協力して、全国699会場の公的施設等にて実施いたします。

**自己負担金なし**で受診できますので、病気の予防・早期発見・早期治療のため、ぜひご受診くださいますようお願い申し上げます。

### ●実施要項

- 健診内容** 生活習慣病予防健診 + 乳がん検査（超音波）・子宮がん検査
- 実施期間** 令和4年4月1日（金）～同年8月31日（水）
- 対象者** 受診日当日、当組合の被保険者（女性）・被扶養者（30歳以上の女性）であること。（受診資格の確認を行うため、健診当日「健康保険被保険者証」を持参していただきます）
- 申込方法** ①インターネットによる申し込み  
東振協申し込みサイトURL <https://system.toshinkyoo.or.jp/fujinka>  
(保険者番号) 06132799  
②申込書による申し込み（当組合までFAXまたは郵送）
- 申込期間** 令和4年1月18日（火）まで

## インフルエンザ予防接種補助金について

市区町村の補助金を受けた場合は、**当組合の補助金の対象外になります。**接種前に医療機関へご確認ください。

また、東振協契約医療機関で予防接種を受けた場合は、すでに補助済みとなりますので、補助金請求はできません。

## 保険料総額のお知らせについて

2月からの確定申告のため、当組合では毎年、**個人事業主の皆様**に1年間に納入していただいた保険料の総額をお知らせしております。**令和3年分につきましては、令和4年2月初めに発送を予定**しております。

## 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

世界を震撼させた新型コロナウイルス感染症の発生から約2年が経ち、組合員の皆様におかれましては、引き続き生活環境の変化への対応を余儀なくされる難しい時期を過ごされているものと拝察します。そのような中において、当健康保険組合の事業運営に対し格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルスとの戦いは一進一退、世界的な落ち着きをみせるまでには、なお相應の時間が必要と思われます。ワクチン接種が進んでいるとはいえ、あらためて「健康に生活すること」の大切さを実感されている方は多いと存じます。

さて、健康保険組合を取り巻く情勢は、加速する高齢化に伴うさらなる医療費の増加に加え、いわゆる「団塊の世代」が75歳以上の後期高齢者に移行し始めることで、高齢者医療制度への納付金が増加することが見込まれています。

わが国では全世代型社会保障制度の構築を目指し、後期高齢者の窓口負担原則2割の制度改正を決定し、令和4年度後半に施行されます。しかし、制度の持続性を確保するには十分とはいえ、現役世代の負担軽減に向け



東京都歯科健康保険組合  
理事長 井上 恵司

た改革が一層進むことが望まれます。

当健康保険組合においても、医療費と高齢者医療制度への納付金が年々増加しているため、厳しい財政運営を強いられるところと見られます。そのため、将来の医療費節減につながる健診の受診について、あらゆる機会を通じて組合員とご家族の皆様にお願ひしてきたところで、特に40歳から74歳の方に該当する特定健診・特定保健指導の実施率については非常に低い状況が続いています。疾病の予防、早期発見や重症化予防には定期的な健康チェックとその結果を活かした日々の健康管理が大きな鍵となります。年一回は必ず健診を受診して、健康を維持されますようお願いいたします。

これからも組合員とご家族の皆様が健康で過ごしいただくために、引き続き疾病予防・重症化予防のための保健事業を積極的に推進してまいりますので、ぜひともご活用いただき、心身ともにすこやかな毎日をお過ごしただけのようお役立てください。

結びに、本年が組合員とご家族の皆様にとって実り多き1年となりますことをご祈念申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

# 組合日誌

令和3年10月から令和3年12月まで

## 3.10.12 理事会

### 議案事項

1. 健康保険料率（一般勘定・介護勘定）に関する件
2. 不納欠損の整理（案）に関する件
3. 行政監査結果に対する今後の対応に関する件

## 3.12.7 理事会

### 議案事項

1. 令和4年度予算大綱に関する件
2. 理事長、理事、監事、検査委員および議員に対する旅費および報酬補償規程の一部改正（案）に関する件
3. 理事、監事、検査委員および議員の退職慶弔災害見舞金等贈与規程の一部改正（案）に関する件
4. 第144回組合会開催に関する件
5. 職員の給与に関する件



# 公告

事業所編入による組合規約の一部変更がありましたので、公告します。 理事長 井上 恵司

|                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| 医療法人社団佳友会             | 渋谷区代官山町 17-1    |
| 荻窪駅前歯科クリニック           | 杉並区荻窪 5-16-14   |
| 碑文谷コート歯科              | 目黒区目黒本町 4-20-10 |
| 番町オーラルサージャリーデンタルクリニック | 千代田区二番町 11-20   |
| リップデンタル               | 大田区萩中 1-6-22    |
| 早稲田矯正歯科               | 新宿区戸塚町 1-101-1  |
| 碑文谷さくら通り歯科            | 目黒区碑文谷 1-14-13  |
| あぶかわ歯科・口腔外科           | 板橋区常盤台 1-7-15   |
| 江川歯科医院                | 大田区西蒲田 7-6-8    |
| 小平歯科医院                | 文京区西片 1-2-4     |
| 航空会館 田中歯科             | 港区新橋 1-18-1     |
| そしがや矯正歯科              | 世田谷区祖師谷 1-11-7  |
| 澤田歯科医院                | あきる野市二宮 2244    |

## 組合事業概況

令和3年10月末現在

|          |    |         |   |
|----------|----|---------|---|
| 事業所数     |    | 3,398   | 件 |
| 被保険者数    | 男  | 3,884   | 人 |
|          | 女  | 11,306  | 人 |
|          | 合計 | 15,190  | 人 |
| 被扶養者数    | 男  | 1,914   | 人 |
|          | 女  | 2,710   | 人 |
|          | 合計 | 4,624   | 人 |
| 平均標準報酬月額 | 男  | 603,226 | 円 |
|          | 女  | 302,766 | 円 |
|          | 平均 | 379,592 | 円 |

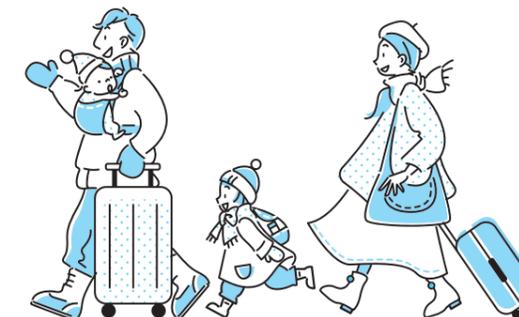
## 全国のDAIWA ROYAL HOTELが おトクにご利用いただけます

この冬、  
ぜひ  
ご家族で!

当組合では、大和リゾート株式会社と新しく法人契約を結び、全国のダイワロイヤルホテルが通年契約保養所としておトクな料金でご利用いただけるようになりました。

利用される場合は、当組合ホームページ「健康保持増進事業・通年契約保養所」のダイワロイヤルホテル予約情報サイト、または下記URLにアクセスし、「ログイン」の「契約法人」をクリックしてください。契約先コードとパスワードを入力すると、当組合専用ページにログインできます。

URL : <https://www.daiwaresort.jp/chain/index.html>  
 契約先コード : shikakp  
 パスワード : 2799



## 令和4年1月からの法改正



退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」制度と、けがや病気で働けないときに給付金が受けられる「傷病手当金」制度について次の改正が行われました。

### ●任意継続被保険者制度が改正

#### ①本人の申し出による資格喪失が可能に

退職後も、希望する方は一定条件のもとで「任意継続被保険者」として最大2年間、健康保険組合に加入することができます。これまでは、任意継続被保険者本人の意思に基づく資格喪失が認められていませんでしたが、令和4年1月からは被保険者本人の申し出により資格喪失することが可能となりました（申し出が受理された日の翌月1日に、任意継続被保険者の資格を喪失します）。

#### ②任意継続被保険者の標準報酬月額の決め方が変更に

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職時の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低い額」が適用されていましたが、健康保険組合が規約を変更すれば「退職時の標準報酬月額※」にできるようになりました。

※その他一定の条件で健康保険組合が規約で定めた額も可能

### ●傷病手当金の支給期間が通算化へ

傷病手当金の支給期間は1年6ヵ月までで、途中で出勤した日があっても期間は変わりませんでした。しかし令和4年1月からは治療と仕事の両立を支えるため、出勤したことで傷病手当金が不支給となった期間がある場合は、その分の期間を延長して支給を受けることができます。

#### □傷病手当金 見直しのイメージ



職場内の人間関係や  
仕事のストレスのお悩み、  
相談してみませんか?

まずはご相談を!

## メンタルヘルス支援サービス

悩みをひとりで抱えていませんか?  
誰かに話を聞いてほしいとき、お悩みや解決しにくい  
問題がありましたら、お気軽にご相談ください。



悩みを聞いてほしい…  
**電話相談**

利用時間 月～金曜 9:30～21:30 土曜 11:00～19:00

ご相談に費用は発生いたしません（オプションは除く）

相談者のプライバシーは保護されます

☎️ **0120-783-112**

番号は通知して  
おかけください

メールで相談したい…  
**WEB相談**

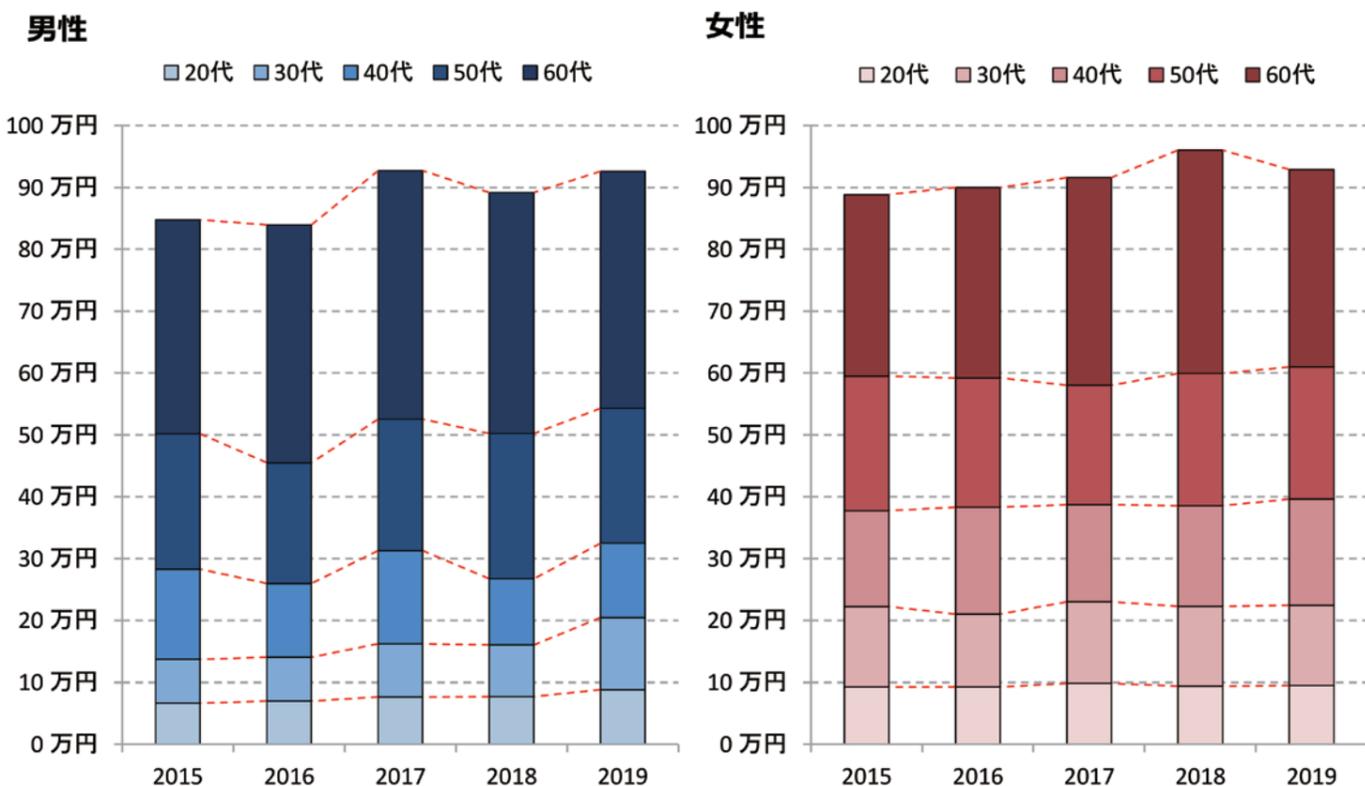
24時間年中無休（回答には3営業日程度を要します）

<https://www.kokoro-soudan.net/>

《法人契約コード》 shikakenpo

# 当健保組合の医療費の詳細

## 【当組合の男女別・年代別 1人あたり医療費の状況（経年データ）】



## 【当組合の 1人あたり医療費の状況】

|       | 加入者全体    | 男性       | 女性       |
|-------|----------|----------|----------|
| 医療費   | 177,471円 | 222,772円 | 157,301円 |
| 医科医療費 | 120,582円 | 160,123円 | 102,977円 |
| 歯科医療費 | 18,176円  | 13,807円  | 20,121円  |
| 調剤医療費 | 38,713円  | 48,842円  | 34,203円  |

## 【男女別・年代別 1人あたり医療費の状況】

|       | 男性      |          |          |          |          |
|-------|---------|----------|----------|----------|----------|
|       | 20代     | 30代      | 40代      | 50代      | 60代      |
| 当組合   | 88,449円 | 116,306円 | 120,150円 | 218,197円 | 383,181円 |
| 業態平均  | 86,552円 | 112,308円 | 155,080円 | 267,397円 | 401,115円 |
| 全組合平均 | 69,554円 | 89,550円  | 131,762円 | 219,016円 | 353,304円 |

|       | 女性       |          |          |          |          |
|-------|----------|----------|----------|----------|----------|
|       | 20代      | 30代      | 40代      | 50代      | 60代      |
| 当組合   | 95,299円  | 129,130円 | 171,791円 | 213,597円 | 319,413円 |
| 業態平均  | 108,323円 | 146,729円 | 162,125円 | 214,615円 | 296,680円 |
| 全組合平均 | 97,337円  | 136,304円 | 152,184円 | 215,534円 | 308,930円 |

# 当組合の健康スコアリングレポートから見た課題

特定健診・特定保健指導の実施率が全組合平均より下回っています！

令和3年度版

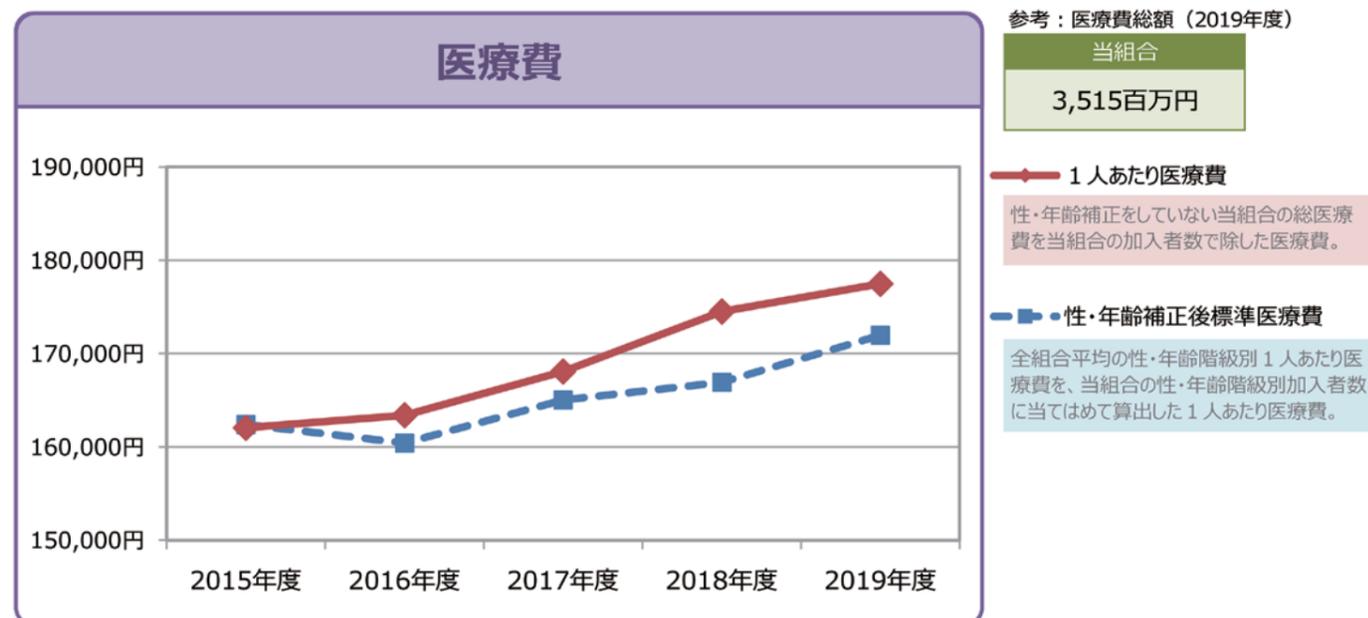
厚生労働省・日本健康会議・経済産業省が作成

健康スコアリングレポートとは、健康保険組合全体のデータヘルスを強化し、企業の健康経営との連携（コラボヘルス）を推進するため、組合員の皆様の医療費、健診の実施状況などの取り組みを数値化し、まとめたものです。今回、令和3年度版が届きましたので、その概要をお知らせいたします。



## 当健保組合の医療費概要

### 【当組合の医療費の状況】 1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



|              | 2015年度   | 2016年度   | 2017年度   | 2018年度   | 2019年度   |
|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1人あたり医療費     | 162,057円 | 163,394円 | 168,069円 | 174,513円 | 177,471円 |
| 性・年齢補正後標準医療費 | 162,404円 | 160,416円 | 165,033円 | 166,918円 | 171,971円 |

### 【当組合の 1人あたり医療費（2019年度）】

| 当組合      | 性・年齢補正後標準医療費 | 性・年齢補正後組合差指数 |
|----------|--------------|--------------|
| 177,471円 | 171,971円     | 1.03         |

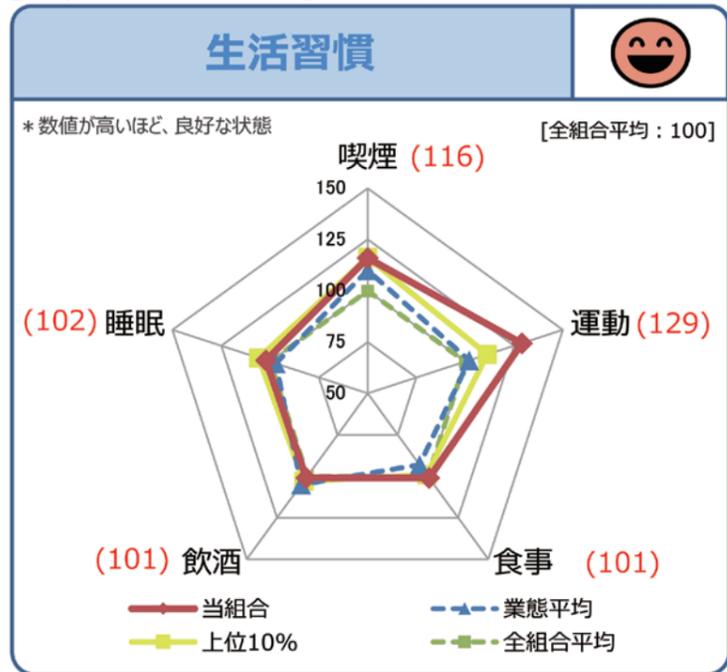
### 参考：当組合の男女別・年代別 1人あたり医療費（2019年度）

|       | 男性       | 女性       | 20代      | 30代      | 40代      | 50代      | 60代～     |
|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 当組合   | 222,772円 | 157,301円 | 94,193円  | 126,981円 | 160,118円 | 215,346円 | 354,074円 |
| 業態平均  | 168,285円 | 163,228円 | 101,899円 | 136,671円 | 160,293円 | 227,828円 | 332,320円 |
| 全組合平均 | 152,833円 | 158,847円 | 82,134円  | 111,867円 | 141,813円 | 217,368円 | 333,391円 |

※性・年齢補正後組合差指数とは、医療費の組合差を表す指標として、1人あたり医療費について、加入者の性・年齢構成の相違分を補正し、全組合平均を1として指数化したもの。指数が1より高いほど、全組合平均と比較して性・年齢補正後の医療費が高い傾向であることを示す。

# 当健保組合の生活習慣

## 【当組合の生活習慣】 適正な生活習慣を有する者の割合



| リスク     | 良好 | 中央値と同程度 |   |   | 不良 | ランクUPまで (*1) |
|---------|----|---------|---|---|----|--------------|
| 喫煙習慣リスク | 😊  | 😊       | 😐 | 😞 | 😡  | 最上位です        |
| 運動習慣リスク | 😊  | 😊       | 😐 | 😞 | 😡  | 最上位です        |
| 食事習慣リスク | 😊  | 😊       | 😐 | 😞 | 😡  | あと113人       |
| 飲酒習慣リスク | 😊  | 😊       | 😐 | 😞 | 😡  | あと45人        |
| 睡眠習慣リスク | 😊  | 😊       | 😐 | 😞 | 😡  | あと115人       |

※ 2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。  
 ※ 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。  
 ※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。  
 (\*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安 (リスク対象者を減らす人数) を記載

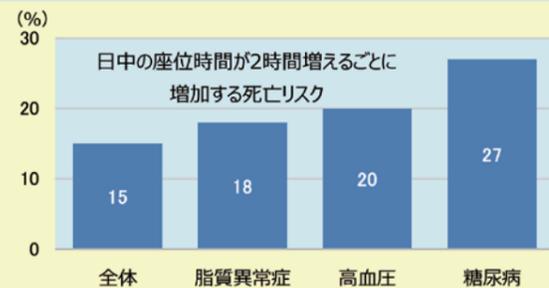
| 健康状況の経年変化 | 2017                | 2018       | 2019       |
|-----------|---------------------|------------|------------|
| 肥満        | 当組合 133<br>業態平均 130 | 138<br>130 | 137<br>129 |
| 血圧        | 当組合 112<br>業態平均 109 | 119<br>109 | 117<br>109 |
| 肝機能       | 当組合 134<br>業態平均 140 | 133<br>140 | 136<br>139 |
| 脂質        | 当組合 141<br>業態平均 127 | 151<br>126 | 150<br>127 |
| 血糖        | 当組合 112<br>業態平均 109 | 112<br>110 | 111<br>109 |

| 生活習慣の経年変化 | 2017                             | 2018              | 2019              |
|-----------|----------------------------------|-------------------|-------------------|
| 喫煙        | 当組合 117<br>業態平均 109<br>上位10% 119 | 116<br>110<br>115 | 116<br>110<br>116 |
| 運動        | 当組合 133<br>業態平均 103<br>上位10% 108 | 134<br>103<br>120 | 129<br>102<br>111 |
| 食事        | 当組合 103<br>業態平均 96<br>上位10% 101  | 104<br>93<br>97   | 101<br>93<br>99   |
| 飲酒        | 当組合 101<br>業態平均 106<br>上位10% 107 | 102<br>106<br>104 | 101<br>105<br>103 |
| 睡眠        | 当組合 104<br>業態平均 97<br>上位10% 105  | 103<br>97<br>103  | 102<br>97<br>106  |

### 【参考】座りすぎは死亡リスクが高まる！

日中の座位時間が2時間増えるごとに死亡リスクが15%高まると言われています。糖尿病の人の場合は27%も高まると言われています。新型コロナウイルス感染拡大によりテレワークとなっている場合でも、無理せず少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。

出典：京都府立医科大学 Effect of Underlying Cardiometabolic Diseases on the Association Between Sedentary Time and All-Cause Mortality in a Large Japanese Population: A Cohort Analysis Based on the J-MICC Study, スポーツ庁「Withコロナ時代の運動不足による健康二次被害を予防するために」



(注) 【本レポートにおけるデータ対象】

・医療費：全加入者 / 特定健診 (健康状況・生活習慣)：40歳～74歳。

・健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合データを非表示。

・合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合算して表示。

# 当健保組合の予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要

## 【当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】



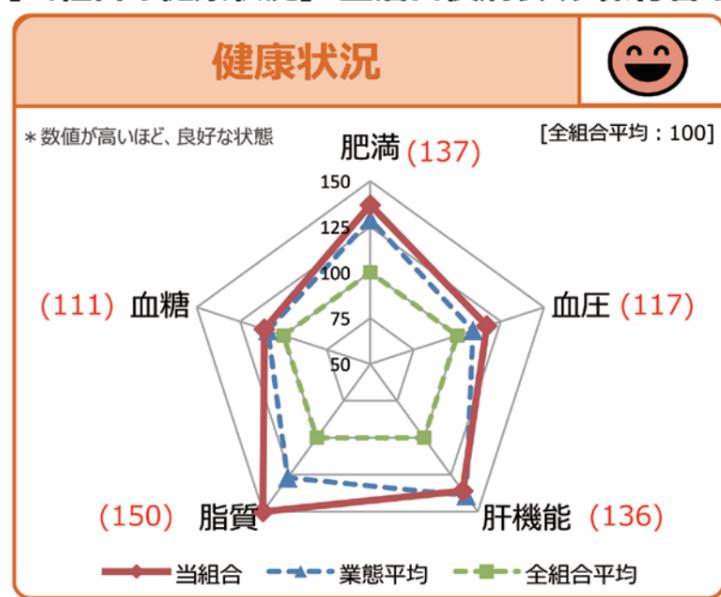
※ 目標値は、第3期 (2018～2023年度) 特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※ 順位は、保険者種別 (単一・総合) 目標の達成率の高い順にランキング。

※ ( )内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。

(\*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安 (実施人数) を記載

## 【当組合の健康状況】 生活習慣病リスク保有者の割合



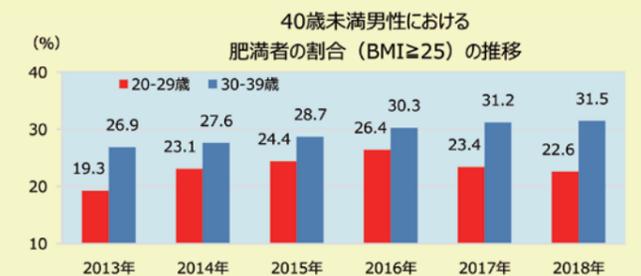
| リスク    | 良好 | 中央値と同程度 |   |   | 不良 |
|--------|----|---------|---|---|----|
| 肥満リスク  | 😊  | 😊       | 😐 | 😞 | 😡  |
| 血圧リスク  | 😊  | 😊       | 😐 | 😞 | 😡  |
| 肝機能リスク | 😊  | 😊       | 😐 | 😞 | 😡  |
| 脂質リスク  | 😊  | 😊       | 😐 | 😞 | 😡  |
| 血糖リスク  | 😊  | 😊       | 😐 | 😞 | 😡  |

※ 2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

### 【参考】若年層からの健康づくりへの取組が大事！

近年、30歳代の肥満者の割合は増加の一途をたどっています。なるべく早い段階から健康づくりに取り組むことが重要です。

出典：国民健康・栄養調査 (平成24～令和元年) より3年間の移動平均にて作成



## 特定保健指導の案内がきましたか？

# 生活習慣の改善で健康へ 引き返すチャンスです

40歳以上の人は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。案内がきたからといって、ガッカリしないでください。今なら、治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すことができます。チャンスと捉え、積極的に参加しましょう。



あなたと  
家族を守る



## 受けただけで安心しない！

# 健診結果の意味を 理解していますか？

健診は、自分ではわからない体の状態をチェックするために受けるものです。健診結果に記載された数値や判定の意味を理解して、今後の行動に活かさなければ、健診を有効活用しているとはいえません。せっかく時間を割いて受けた健診なのですから、きちんと確認するようにしましょう。



### 改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。



### 怒られることはありません

指導という一方的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。



## 特定保健指導 をおすすめする 理由

### ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。



### 無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して、取り組んでください。



## 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づけ支援となります。

### 異常なし

受けた検査項目について、異常はみられません。ひとまず、病気のリスクはなさそうなので安心してください。ただし、ギリギリ正常値の場合は要注意。来年の健診で悪化する可能性もあります。自主的に気をつけておくのがベストです。



### 要経過観察

少し異常がみられますが、すぐに問題になるようなものではありません（再検査や治療も現在のところ必要ありません）。ただし、注意が必要な状態なので、来年の健診で改善しているよう生活習慣改善に取り組みましょう。



### 要再検査

まだ病気が確定しているわけではなく、病気の疑いがある段階です。病気がどうかを調べるため、もっと詳細な検査が必要です。本当に病気だった場合、治療の遅れにつながりますので、必ず検査を受けるようにしましょう。



### 要治療

すでに病気を発症している可能性があります。今、動くことがもっとも早いタイミングですので、できるだけ早く病院を受診するようにしましょう。間違っても、自覚症状がないからといって放置しないでください。



## 健診結果は保管しておき、 経年変化をチェックしよう



毎年の健診結果を比較することで、傾向をチェックすることができるようになります。病気だけでなく毎年悪化している項目はないか、過去に指摘を受けた項目がどうなっているかが注目すべきポイントです。健診結果は、あなたの健康情報の宝庫ですので、捨てずに保管しておくようにしましょう。

法人会員制倶楽部  
ラフォーレ倶楽部

(安心・安全)

# 温泉付客室に ラフォーレ倶楽部会員料金で

皆様の健康増進にどうぞご利用ください。

富士マリオットホテル山中湖  
温泉付きプレミアムルーム

料金一例 富士山中湖温泉付プレミアムルームに3月ご宿泊の場合  
(2名様1室利用時1名様あたり/素泊まり/税サ込)

東京都歯科健康保険組合ご加入の皆様(会員料金)

一般料金 12,403～18,755円 ➡ **9,000～13,000円**

ご利用方法 ご予約は利用日の4ヶ月前の月の1日から承ります。 ※トップシーズンは受付開始日が異なります。

1.各ホテルへ直接ご予約

[WEB]  
www.laforet.co.jp/shikakenpo/

[電話]各ホテルへ直接お電話  
法人会員名 東京都歯科健康保険組合  
法人会員No. 20348 法人パスワード 20348cc

公式アプリからの予約も承ります。



2.助成金利用申請

●健康保険組合の助成金制度がご利用いただけます。

1名様1泊につき ※年間3泊まで(対象:4/1～3/31の宿泊)

被保険者・被扶養者(中学生以上) **2,000円**  
被扶養者(小学生) **1,500円**

予約成立後、ご利用日当日までに「宿泊助成金請求書」をご準備ください。

東京都歯科健康保険組合WEBサイトよりダウンロード  
(WEBサイトアクセス→「保健事業」→「健康保持増進事業」→「宿泊助成金」)

www.t-shikakenpo.or.jp/

3.ご利用日当日(当日ご精算)

「健康保険証(コピー可)」と[2]でご準備いただいた「宿泊助成金請求書」をフロントへ提出ください。ホテルにて宿泊証明欄へ記入押印いたします。

※補助金ご利用者様全員の健康保険証のご提示をお願いします。

4.助成金の精算

証明を受けた「宿泊助成金請求書(原本)」に必要事項を記入のうえ、健保組合に提出。後日助成金額が支給されます。

契約対象ホテル一覧 (電話受付/平日9:00～17:00) ※年末年始休業

|                    |              |                   |              |
|--------------------|--------------|-------------------|--------------|
| 富士マリオットホテル山中湖      | 0555-65-6711 | リゾートホテル ラフォーレ那須   | 0287-76-3489 |
| 軽井沢マリオットホテル        | 0267-44-4489 | ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の樓 | 0460-86-1489 |
| 伊豆マリオットホテル修善寺      | 0558-72-2011 | ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 | 0557-32-5489 |
| 琵琶湖マリオットホテル        | 077-585-6300 | ホテルラフォーレ修善寺       | 0558-74-5489 |
| 南紀白浜マリオットホテル       | 0739-43-7000 | ラフォーレ修善寺&カントリークラブ | 0558-74-5489 |
| コートヤード・バイ・マリオット 白馬 | 0261-75-5489 |                   |              |

ラフォーレ倶楽部各ホテルはGoToトラベル事業対象ホテルです。

新型コロナウイルス感染症への対策について

ラフォーレ倶楽部の各ホテルが取り組む安心・安全への取り組みはWEBサイトで詳しくご案内しております。



## 育てる！ 「感情コントロール」と 「自尊感情」

レジリエンス(ストレスからの回復力)を高めることで、ストレスに強くなることができます。今回は、レジリエンスを高めるための5つ、「感情コントロール」「自尊感情」「自己効力感」「楽観性」「人間関係」のうち、「感情コントロール」と「自尊感情」の育て方をご紹介します。



### 「感情コントロール」とは、ちゃんと怒り、ちゃんと哀しむこと

人間の主たる感情は喜怒哀楽の4つといわれていますが、コントロールが難しくなるのは、このなかでも「怒」と「哀」になるのではないかと思います。これらの感情をコントロールするために必要なことは、大雑把にいってしまうと「ちゃんと怒ること」と「ちゃんと哀しむこと」です。

ここがよく誤解されるところなのですが、感情をコントロールするというのは、「怒りが爆発しないように」や「哀しみに打ちひしがれないように」などと、感情を抑制する方向に努力することではありません。むしろ、腹の立つときには腹を立て、哀しいことがあったら哀しむ、ということを肯定したうえで努力をしたほうが、結果的に感情をコントロールできるようになります。



### 自分の中にあるものを確認して、「自尊感情」を育てる



「自尊感情」とは、日本人になじむ言葉にすると、「私もそんなに捨てたものではない」や「私は、まあこれでいい」という感覚です。この自尊感情を高めるために必要なことは、自分自身について、「ないものではなく、あるものに目を向ける」ということです。

例えば、何の不自由もなく歩いていた人が、あるとき足をケガして歩くのがつらくなったとします。そのとき、何の不自由もなく歩いていたことのありがたさを感じつつも、失われてしまった「不自由なく歩く」ということを嘆いてしまうことがあります。足をケガする前には「不自由なく歩く」ことに目が向くことはなく、ケガをして初めて「不自由なく歩いていた」ことのありがたさに気づくわけです。しかしそれも束の間、失われてしまったことを嘆いてしまうようになるのです。

人は、あるものには目を向けられず、ないものに目が向いてしまう傾向を備えています。そのため、意識的に「私には何が『ある』のだろうか?」という視点を持つことが重要です。自分のことを見つめ直してみる習慣をつけることが、「自尊感情」を育てるコツといえます。

歯科スタッフの多くの方が最も感じている症状です。診療時の姿勢は、患者さんの口腔内を覗き込むために頭を前に倒した姿勢をとらざるを得ません。頭の重さは5~7kgもあると言われ、その頭を支えるために首周りの筋肉は常に負担がかかり、硬くなっています。長期間この状態が続くと、正常な頸椎のS字湾曲が崩れてストレートネックになり、慢性的な肩こり、頭痛、顎関節症など、さまざまな症状を引き起こします。



## Step. 02 伸ばす

### スタートの姿勢

背筋を伸ばして座り、手を後ろで組む。



### 胸鎖乳突筋のストレッチ

- 1 頭を斜め後ろに倒す。
- 2 反対の肩を下げる。  
★筋肉の伸びを感じる  
ところでキープ。  
★深呼吸3~5回。

## 首マルチストレッチ

首周りには前後左右に多くの筋肉があります。最も伸びにくくなっている筋肉のストレッチを重点的に行いましょう。首は痛みやすい繊細な部分です。ストレッチは慎重に行ってください。



### 斜角筋のストレッチ

- 1 頭を真横に倒す。
- 2 反対の肩を下げる。  
★筋肉の伸びを感じる  
ところでキープ。  
★深呼吸3~5回。



### 上部僧帽筋のストレッチ

- 1 頭を斜め前に倒す。
- 2 反対の肩を下げる。  
★筋肉の伸びを感じる  
ところでキープ。  
★深呼吸3~5回。

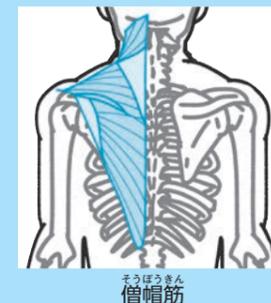
### POINT

- 頭の重さを感じながら、自然に止まるところまで各方向に頭をゆっくりと倒します。そのまま反対の肩を下げる動作によって、首の筋肉がストレッチされます。
- 伸びている筋肉を意識しながら行いましょう。

首は痛みやすい繊細な部分です。ストレッチは慎重に行ってください。頭を無理に倒すのではなく、首の筋肉は肩を下げる動きで伸ばしていきましょう。



### ターゲットとなる筋肉



## Step. 01 ほぐす

### 首つまみ

3秒間つまんで離すを5~10回



首の後ろに手を当て、深いところから筋肉をつまみあげる。



「3秒間つまんで離す」を5~10回繰り返す。首の上部から下部までつまんで、硬いところを重点的に行う。

### 胸鎖乳突筋つまみ

3秒間つまんで離すを5~10回



顔を横に向け、胸鎖乳突筋を確認する。



親指と人差し指で、筋肉ごとつまむ。「3秒間つまんで離す」を5~10回繰り返す。

## Step. 03 動かす

### 顎引きエクササイズ

10回×2セット

頭を前後に水平に動かすことで、固まった頸椎の関節が緩み、動きが良くなっていきます。習慣的に行うことでストレートネックの改善が期待できます。



- 1 背筋を伸ばして立ち、頭だけを前に突き出す(座ってもOK)。



- 2 できるだけ頭を後ろに引き込んだ状態で3秒間キープ。  
1の状態に戻す。  
★1⇄2を繰り返す。

動画でチェック



### POINT

- 鼻をへこませる意識で頭を引くと、うまくできます。
- 顎を引いた時に、首から背中が伸びているのを感じましょう。



顔が下を向かないように水平に顎を引く。