

フレイル・ロコモ対策で健康寿命を延ばそう

平均寿命が延びた現代にあっては、重視すべきは「健康で過ごすことのできる期間(健康寿命)」です。健康寿命の長さは足腰の丈夫さによるところが大きく、それまでの生活習慣によって個人差が顕著に現れます。今から、生活の中に運動習慣をとりいれましょう。

閉じこもり
栄養バランスが
低下する

足腰に
自信が
なくなる

動くことが
めんどろになる

コロナ禍では、とくに
フレイルが進行しやすい!



「フレイル」が老化を加速させる

高齢期に身体機能や心身の活力が低下する状態を「フレイル」といいます。フレイルには身体的・精神的・社会的な面があり、足腰に自信がなくなる → 動くことがめんどろになる → 閉じこもり栄養バランスが低下するといった悪循環が老化を加速させます。

フレイルは、放置すると「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」などへ至り、最終的には要介護状態に進みます。フレイル対策としては、変わったことは必要ありません。ふだんから積極的に動くこと、栄養バランスに注意して食事をするを心がけましょう。

ロコモに不安を感じたら、足腰のトレーニングを始めよう

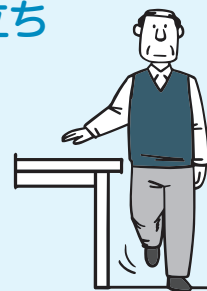
ロコモは、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、立つ・歩くといった機能(移動機能)が低下している状態のことをいいます。無理のない範囲で右のトレーニングを始めるようにしましょう。

また、なるべく自分の脚で歩くことが予防になります。時間と体力に余裕がある場合は、あえて歩く選択が後の健康寿命につながります。積極的に歩いていきましょう。

バランス能力をアップ 片脚立ち

床につかない程度に片脚を上げて1分間キープ(左右交互)。1日3回行いましょう。

※転倒防止のためつかまるものがある場所で行うこと



下肢筋力をアップ スクワット

膝がつま先より前に出ないように体をしずめ、深呼吸をするペースで5〜6回繰り返す。1日3回行いましょう。



出典：ロコモチャレンジ! 推進協議会 公式HP「ロコモONLINE」

40歳以上の被扶養者の方で、パート先等で健診を受けた方へのお願い

健保の補助対象となる人間ドック等を受診せず、お住まいの市町村での住民健診やパート等お勤め先での健康診断(特定健康診査)を受けられた方につきましては、その健診結果の写しと問診票の写しを当健保へ提出いただければ、**1,000円分のクオカードを差しあげます。**

ただし、下記の必要な健診項目がすべて含まれているものに限りです。

- 質問票(服薬歴、喫煙歴等)※
- 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 血圧測定
- 理学的検査(身体診察)
- 検尿(尿糖、尿蛋白)
- 血液検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、空腹時血糖またはHbA1c、GOT、GPT、γ-GTP)
- 健診機関名
- 健診機関医師名
- 健診受診日

※質問票がお手元がない場合は、健保よりお渡しする質問票用紙にご記入いただければ結構です。



けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2021年・秋号

ヤマザキマザック健康保険組合

〒480-0197 愛知県丹羽郡大口町竹田一丁目131番地 TEL 0587-95-1178 FAX 0587-94-0112

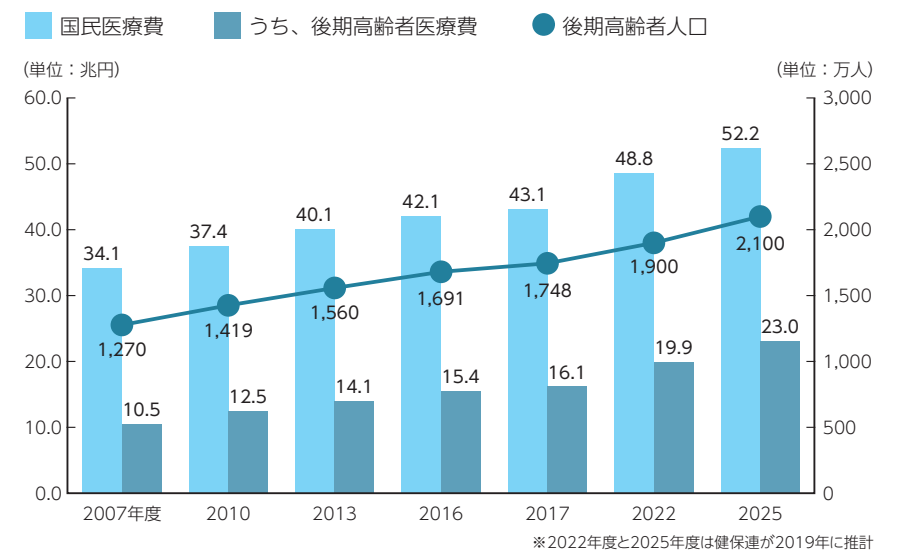
「2022年危機」で健保組合の財政状況がますます厳しくなる!

●「2022年危機」とは

日本の医療費は人口の高齢化などの影響で増え続けています。今後、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になりはじめる2022年から医療費はさらに増える見込みです。

人口の高齢化などによる医療費の増加に対し、これまで全国の健保組合は健康保険料の引き上げで対応してきましたが、2022年以降は引き上げに耐えられなくなるとともに解散する健保組合が増加する可能性があります。健康保険制度の崩壊が危惧されています。これが、「2022年危機」です。

国民医療費と後期高齢者人口の推移



●健保組合の拠出金が急増し健保財政が崖に直面

健康保険組合連合会(健保連)は「2022年危機に向けた見通し等について」を公表していますが、それによりみると、2021年までは後期高齢者の伸びが一時的に鈍化するものの、2022年から団塊の世代が後期高齢者に入り始め、後期高齢者数が毎年約4%ずつ増えます。現行制度のままでは拠出金負担の急増は必至で、2022年度に実質保険料率10%を超える健保組合は601組合、約4割が「解散予備軍」となると推計しています。現在約50万円の被保険者1人当たり年間保険料は、2022年推計では約55万円に達する見通しです。また、最新の情報では新型コロナウイルスが健保組合の財政にも大きな影響を与え、1年早く危機が到来しているとも見られています。

政府は、高齢者数がピークとなる「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」を公表していますが、まずは「2022年危機」を乗り越える改革が不可欠です。健保組合が解散して協会けんぽに移れば、協会けんぽに投入する公費が増え、予防・健康づくり事業など保険者機能も低下してしまいます。現役世代に負担を強いるばかりでなく、全世代対応型の社会保障制度の構築に向けた第一歩として、早期の対策を強く要望します。

議員が改選されました

健康保険組合を運営される新役員のみなさん

任期 自：2021年7月14日 至：2024年7月13日

選定議員			
理事長	水谷 健治	議員	蛭川 力
常務理事	清野 正明	議員	藤井 康成
理事	伊藤 芳明	議員	間野 光宏
理事	村松 真一	議員	林 益高
監事	小木曾和重		

互選議員			
理事	森田 拓巳*	議員	新保 卓人*
理事	鈴木 敦*	議員	村瀬 悠*
理事	和田 諭	議員	吉田 量彦*
理事	芝田 睦	議員	伊藤 嘉泰*
監事	前田 一匡		

* = 新任

ご家族みんなで参加しよう！ テーマパークを歩こう!! ～IN東山動植物園～

参加者募集!

本年も名古屋市東山動植物園が無料で楽しめるイベントをヤマザキマザック労働組合の協賛により実施します。東山動植物園を楽しく歩いて健康づくり！コロナ疲れの日頃のストレスを解消しましょう。
※コロナウイルスの流行状況により、予定が変更される可能性があります。

●開催日

令和3年11月14日(日)と11月27日(土)
2日のうちいずれか希望の日にご参加ください。

●場所

東山動植物園（地下鉄東山線「東山公園」駅から徒歩3分）
※例年、周辺道路および有料駐車場が大変混雑します。
池下駐車場でのパークアンドライドもご検討ください。
(地下鉄池下駅近くの名古屋市池下駐車場に駐車して、地下鉄で東山動植物園にお越しいただくと、駐車料金が2時間分無料になります。東山動植物園の正門案内所、北園案内所、星が丘門のいずれかで、池下駐車場の駐車券をご提示ください。地下鉄池下駅から東山公園駅まで大人片道210円、所要時間約5分です。)

●実施内容

今年もコロナウイルス感染拡大防止対策として団体受付とゴール受付は設けません(クイズラリーは行いません)。事前に入園整理券と金券(500円分)を社内で配布します。開催日のいずれかの日に東山動植物園のどの門からでも入園整理券で入園できますので、各自ご自由に園内をお楽しみください。開園時間は午前9時～午後4時50分(入園は午後4時30分まで)です。

●対象者

被保険者・被扶養者・被保険者と同居のご家族

●参加費

無料(事前に配布する入園整理券で入園できます[入園料は当健保と労働組合が負担します]。なお中学生以下の方は入園整理券なしで無料で入園できます。)
※現地までの交通費は各自ご負担ください。

●申込方法

参加希望の方は、申込用紙(社内ノーツ掲示板、職場回覧で配布済)に必要事項ををご記入のうえ当健保までお申し込みください。健保組合ホームページのNews(お知らせ一覧)にも掲載しています。準備ができ次第、入園整理券と金券(500円分)をお送りいたします。

※申込書には、参加希望日の記載は不要です。

●申込締切

10月22日(金)締切

〈入園1週間前に事前予約が必要です〉

コロナウイルス感染防止対策のため、東山動植物園では1日の入場者数を制限しています。このため、入園整理券とは別に、入園希望日の1週間前から当日までの間に、各自でインターネットによる事前予約が必要です。事前予約は先着順の受付で、入場制限人数を超えると予約できなくなります。事前予約は無料ですが、事前予約を行なわないと当日入園できませんのでご注意ください。事前予約の方法は、参加を申し込まれた方に入園整理券・金券と一緒にご案内します。

園内で使える
金券をプレゼント!

参加申込1名について園内の売店や遊園地で使える「金券(500円分)」をお渡しします。
※金券は参加当日のみ有効で、他の日には使用できません。

家庭用常備薬・健康管理用品 購入費用を補助します

詳しくは
折り込みチラシを
ご覧ください。

みなさんの健康管理にお役立ていただくため、家庭用常備薬・健康管理用品の購入費用補助を行います。日ごろかかりやすい風邪や腹痛など、初期の軽い症状に常備薬としてぜひご利用ください。

補助額 購入金額の半額。ただし補助額は1人最高1,500円まで

2,500円の場合	健保補助額 1,250円	本人負担額 1,250円	購入金額3,000円以下の場合は半額補助
3,500円の場合	健保補助額 1,500円	本人負担額 2,000円	購入金額が3,000円を超える場合は一律1,500円補助

申込方法 別紙「申込書」に必要事項をご記入のうえ、添付の申込封筒に入れて、郵送(切手不要)または社内便で当健保宛てにお送りください。

申込締切 10月29日(金)当日消印有効

送料 購入金額2,500円以上…送料無料 購入金額2,500円未満…送料500円(本人負担)

本人負担額の支払方法 令和3年12月分の給与から天引き

流行前に受けましょう

インフルエンザ予防接種

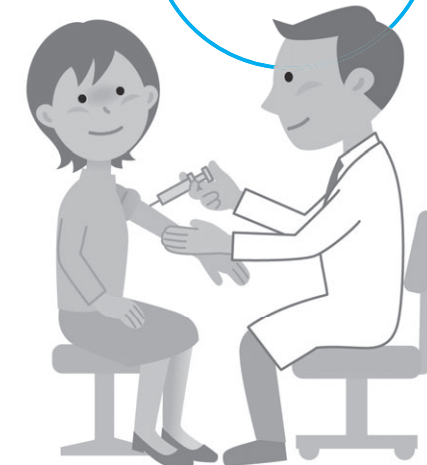
流行前に
予防接種を受ける

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5ヵ月間とされていますので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。

インフルエンザを防ぐには…

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大事です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに!



令和3年度も当健保が接種費用を補助します

当健保では今年度も各製作所ごとにインフルエンザの接種補助(個人負担500円)を実施します。現在、10月初旬～12月初旬に実施する予定ですが、詳細は総務課より社内掲示板でお知らせします。なお、被扶養者には1人2,200円までの補助を実施します。

また、新型コロナワクチンを接種した人については、2回目のワクチン接種後、2週間以上間隔を空ければインフルエンザ予防接種は可能です。(インフルエンザ予防接種後に新型コロナワクチン接種をする場合も2週間以上間隔を空ければ接種できます。)ただし、発熱や前のワクチン接種部位の腫れがないこと、体調が良いことを確認したうえで接種しましょう。

kencomイベント みんなで歩活 2021秋大会

同僚やご家族(2人～10人)で参加できるチーム戦のウォーキングイベントです。毎日歩いた歩数を記録し、1ヵ月のチームと個人の歩数を競います。集まって歩く必要はありません。1日8,000歩を目指しましょう。なお、今回は1人での参加も可能です。「チーム平均歩数ランキング賞」や「個人平均歩数ランキング賞」「毎日8,000歩達成賞」など豪華賞品を用意していますので、ふるってご参加ください。

エントリー
受付中!

エントリー期間：10月1日(金)～10月27日(水) イベント開催期間：11月1日(月)～11月30日(火)

詳しくは当健保のホームページをご覧ください!
<https://www.mazakkenpo.or.jp/>

