



自分の健康を考えてみよう

## こんな生活していませんか？

CHECK 学生時代と食べる量が変わっていない

CHECK 就寝前2時間以内に食事をする

CHECK 朝食（起床後の食事）をとらない

CHECK エレベーターやエスカレーターをよく使う

CHECK 休日は家でテレビやゲーム

CHECK 毎日晚酌する

CHECK 外出時は歩かず、車やバスを利用



→ 気になる項目があった人は… **今から肥満対策を!**

!?

### 若い時と同じ生活を続けていると、年々太りやすくなる!?

近年、日本人の肥満の割合は増加傾向にあり、30代を超えると肥満の人の割合は急激に増え始めます。30代以降で肥満が増加する原因は、基礎代謝量<sup>\*</sup>の低下といわれています。

基礎代謝量のピークは10代後半で、その後は徐々に低下するため、30代以降は若い頃と同じ生活をしていると太りやすくなってしまいます。

特に上記のチェックリストに該当した数が多い人ほど、肥満になるリスクが高いため、早めに生活習慣を見直しましょう!

<sup>\*</sup>基礎代謝量：生命維持に必要な最低限のエネルギー量。1日のエネルギー消費量の6～7割を占める。

体型別の傾向や効果的なダイエット法をご紹介します!

次ページへ

あなたは  
どのタイプ?



# 体型別 傾向とダイエット法

おなか周りに  
脂肪がたまる



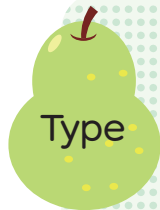
## 「リンゴ型」

- CHECK**
- 全体的に丸みを帯びていて、特にお腹がぽっこりしている。
  - 男性や50代以降の女性に特に多い。
  - 内臓脂肪が多くなるため、心血管疾患や糖尿病、高血圧などのリスクが高まる。

### リンゴ型の傾向

1日の基礎代謝量が少なく、糖質が燃焼されにくいいため、糖質をとりすぎると太りやすい。

下半身に  
脂肪がつく



## 「洋ナシ型」

- CHECK**
- 下腹やお尻、太ももなどの下半身に皮下脂肪がつきやすい。
  - 女性に多い。
  - 血行不良から冷え性や下半身のむくみ、セルライトが起こりやすい。

### 洋ナシ型の傾向

1日の基礎代謝量が少なく、脂質が燃焼されにくいいため、脂質をとりすぎると太りやすい。

筋肉が  
つきにくい



## 「バナナ型」

- CHECK**
- 脂肪も筋肉も少なく太りにくいですが、一度太ると全身に脂肪がつくタイプ。
  - 一見やせ型なのに下腹だけポッコリの隠れ肥満もこのタイプ。
  - 肥満に伴う生活習慣病のリスクが高まる。

### バナナ型の傾向

たんぱく質が代謝されやすく、筋肉がつきにくい。偏食の人に多く、一度太るとやせにくい。

日本人の体型は主に「リンゴ型」「洋なし型」「バナナ型」の3つに分類されます。自分の体型がどのタイプに当てはまるかを知れば、効果的なダイエット法や、日常生活を送るうえで太らないために気をつけておくポイントがわかります！

### 肥満とは？

BMI25以上、または腹囲が男性85cm・女性90cm以上になると肥満と判定されます。

こちらのサイトでBMIがチェックできます



## 効果的な「ダイエット」法

### 低糖質食がおすすめ

糖質の多いごはんやパン、めん類、菓子、ビールや日本酒などをとりすぎない。

糖質の燃焼を促すビタミンB<sub>1</sub>や、糖質や脂質の吸収をおだやかにする食物繊維を積極的にとる。

#### ビタミンB<sub>1</sub>

豚肉、豆類、玄米などに多い

#### 食物繊維

野菜、海藻、きのこなどに多い



#### 外食時のおすすめメニュー例

野菜（ほうれん草のソテー）、鶏肉（唐揚げやソテー）、ローストビーフ など

### 有酸素運動がおすすめ

ウォーキングなどの有酸素運動は、内臓脂肪の燃焼効果が高い。

1日に数回、広めの歩幅で10分程度のウォーキングをすると、より効果的。



## 効果的な「ダイエット」法

### 低脂質食がおすすめ

脂質の多い肉の脂身、揚げ物などの油を使った料理、ケーキなどをとりすぎない。

脂質の燃焼を促すビタミンB<sub>2</sub>や脂質や糖質の吸収をおだやかにする食物繊維を積極的にとる。

#### ビタミンB<sub>2</sub>

納豆、卵、うなぎなどに多い

#### 食物繊維

野菜、海藻、きのこなどに多い



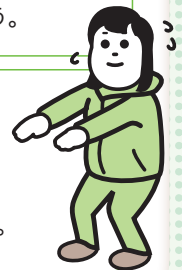
#### 外食時のおすすめメニュー例

野菜（サラダ）、お刺身丼、ローストビーフ、うどん・そば など

### 下半身の筋トレがおすすめ

スクワットなどの下半身の筋トレを週2～3回行う。

脂肪燃焼効果があるウォーキングなどの有酸素運動も、1日30分を目安に行う。



## 効果的な「ダイエット」法

### 高たんぱく質食がおすすめ

筋肉の材料になるたんぱく質の多い赤身の肉や魚、卵、大豆製品などを多くとる。

たんぱく質の合成を促すビタミンB<sub>6</sub>や葉酸を積極的にとる。

#### ビタミンB<sub>6</sub>

マグロ、鶏ささみ、バナナなどに多い

#### 葉酸

レバー、ほうれん草、いちごなどに多い



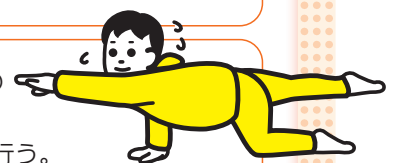
#### 外食時のおすすめメニュー例

鶏肉（唐揚げやソテー）、ローストビーフ、ステーキ、お刺身 など

### 全身の筋トレがおすすめ

大きな筋肉のあるおなかや背中、太ももを鍛えると効果的。

ややきつめの筋トレを週2～3回行う。こまめに歩くことも心がける。



# 年に1回の**健診**で病気の芽を摘もう！

生活習慣病は、定期的に健診を受診し、数値の経年変化を確認することで、その前兆を見つけることができます。健診の結果、基準値を外れたり、数値が悪化している項目があれば、病気に近づいているサインと捉え、生活改善や二次検査など、次のステップに進みましょう。病気を発症する前に適切な対策を講じることで病気のリスクや重症化を大幅に減らすことができます。

※春期健康診断は会社が定めた特定者のみの健診で、年2回の健診となる場合もあります。

## メタボリックシンドローム

肥満（内臓脂肪型肥満）

+

下記の項目に2つ以上当てはまる

高血糖  高血圧  脂質異常

## 動脈硬化が進行

全身に血液を運ぶ動脈が硬くなったり、もろくなったり詰まったりする



## 生活習慣病を発症

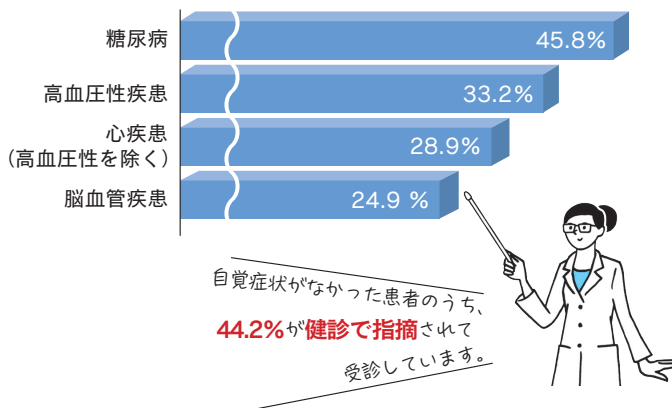
糖尿病・  
心疾患・  
脳血管疾患など



## 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

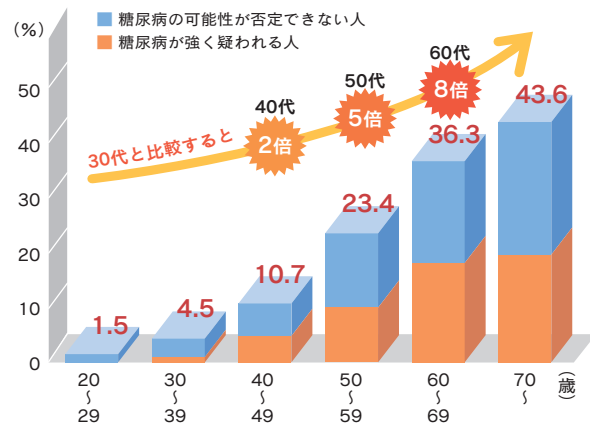


参考：厚生労働省「令和2年受療行動調査（確定数）の概況」より

## 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30年国民健康・栄養調査報告」より



## この経験や検査、**健康診断の重要性を** 仲間に伝えていきたい

Interview

包包點心  
ららぽーと横浜店  
マネジャー 川村 基 さん

血便が時々あり気になっていたところ、先輩の経験談を聞いたことをきっかけに大腸内視鏡検査を受診、そのとき切除したポリープがステージⅠの直腸がんとなり、後日手術で直腸を30cm程切除しました。幸い経過順調で1カ月で現場復帰できましたが、後遺症もあり日常生活は若干不便に。

今回、主治医から「大腸がんは自覚症状なく進行するので40歳を過ぎたら内視鏡検査が一番効果的」と言われ、忙しさを言い訳に機会を逃してきたことを後悔。

今は早期発見と前向きに考え、仕事ができる身体に感謝しています。この経験や検査、健康診断の重要性を周りの仲間に伝えていきたいと思っています。

お店のスタッフの皆さんと川村さん



# 秋の総合健診

## 人間ドック

# が始まります

婦人科検査(オプション)は  
無料で追加できます\*

※契約医療機関以外の場合、上限額があります。

受診期間 2023年 **8月1日(火)** ~ **11月30日(木)** ※12月は救済措置期間となります。

忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめです!

### 対象者

#### 秋期総合健診

被保険者・被扶養者

#### 人間ドック

社会保険資格取得後6カ月以上  
経過した35歳以上の被保険者・  
被扶養者



### 受診者負担額

(契約医療機関)

#### 秋期総合健診

被保険者 0円  
被扶養者 1,000円

#### 人間ドック

被保険者 5,000円  
被扶養者 5,000円 (40歳以上)、  
10,000円 (35~39歳)

※やむを得ず契約医療機関以外で受診する場合は、別途、補助金の支給となります。

＝ 秋期総合健診・人間ドックいずれかの健診を**期間内に1回のみ**ご受診いただけます。＝

## 総合健診・ドックを受診される方へのお願い

「予約が確認できない」「当日に受診コースの間違いに気づき、必要な検査が受けられなくなる」など、医療機関にご負担をかけるケースが多発しています。



1

「すかいらーくグループの健診」を希望することを電話予約時に必ず伝えてください

2

電話で日程を予約したら、速やかにご本人が会社へ報告してください

3

受診される医療機関から届く案内や注意事項を必ず確認してください



詳しくは会社の通知、ご自宅に送られた書類、健保ホームページをご確認ください

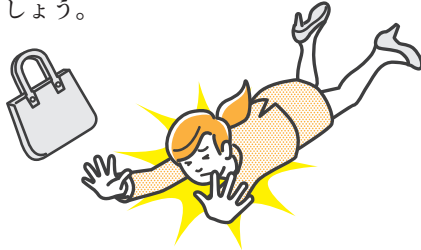
<https://www.skylark-kenpo.or.jp/>



# 保険証は正しく使いましょう！

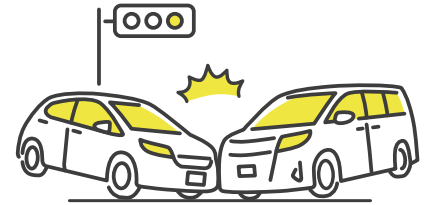
仕事中や通勤途上のケガは  
労災保険の手続きが必要です

保険証は使えません。すみやかに会社へケガの状況や状態を報告しましょう。



相手（第三者）のいるケガは  
健保組合へ連絡してください

交通事故など、相手（第三者）の行為によりケガをした場合、その医療費は加害者が負担します。健康保険を使って一時的に治療費を立替える場合は、必ず届出が必要です。



健保組合より照会文書を送る場合があります。文書が届いたら必ず返送してください。

## 退職や雇用契約を変更する方へ

退職や雇用契約変更により健康保険の資格がなくなる場合は、資格喪失日を自分で確認してください。手元に保険証があっても使用できません（家族も同様）。資格がなくなってから保険証を使用した場合、医療費を返還していただきます。

## 64歳の従業員の方へ

65歳になると、退職や雇用契約変更により一部の方を除いて今までの保険証が使えなくなります。左記と同様に手元に保険証があっても使用できません。

## 整骨院・接骨院にかかるとき

整骨院や接骨院で、保険証が使えるのは限られたケースだけだということをご存じですか？ 知らずにかかると、思わぬ出費につながるかもしれません。

### 1 保険証が使える場合と 使えない場合

※仕事中や通勤途上のケガは労災保険の適用となり、保険証は使えません。

#### 使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下のもの

**骨折※ 脱臼※ 打撲 捻挫 肉離れ**

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

#### 使えない場合

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術

### 2 どのくらい 通っていますか？

整骨院・接骨院では国家資格をもつ「柔道整復師」が施術を行います。病院ではないので、投薬や注射、手術、リハビリテーションなどはできません。

長く通っても症状が改善しない場合は、内科的要因も考えられますので不調の原因を確かめるためにも、医療機関の受診をおすすめします。

※長期にわたって施術を受けている方へは、健保組合から照会が行われます。

### 3 領収書・明細書を もらいましょう

領収書・明細書は必ず受け取り、金額や施術内容が実際と違っている場合は健保組合にご連絡ください。

**療養費支給申請書に  
署名する際は  
よく確認を**

柔道整復師が患者の代わりに健保組合へ療養費を申請することを「受領委任払い」といいます。受領委任払いでは、健康保険を使って施術を受けた後、患者は「療養費支給申請書」に署名します。療養費支給申請書には、負傷原因、負傷名、日数、金額が記載されています。この内容をもとに健保組合へ申請されるものなので、よく確認したうえで自筆で署名するようにしてください。

# 健康保険の被扶養者からはずれるとき、必ず届け出をしましょう！



健康組合ホームページ「家族の加入」の内容を  
あわせてご覧ください。

すかいらーく健保

検索

<https://www.skylark-kenpo.or.jp/>



## 被扶養者からはずれるのはどんなとき？

被扶養者からはずれる手続きは自動的に行われません。会社の社会保険担当にご連絡ください。

### 就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- 短時間で働く被扶養者が、パート先で被保険者になった。



パートやアルバイトをしていて下記の要件をすべて満たす場合は、パート・アルバイト先の健康保険の被保険者になる。

- 1 週の所定労働時間が20時間以上
- 2 賃金月額が88,000円（年収106万円）<sup>※</sup>以上  
※残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
- 3 雇用期間が2カ月以上見込まれる
- 4 学生でない
- 5 職場が以下のいずれかに該当
  - ① 従業員が101人以上
  - ② 従業員が100人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

### 失業給付金を受給した

- 被扶養者が基本手当日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の失業給付金を受給するようになった、または被保険者の収入の1/2以上の失業給付金を受給するようになった。



### 収入額が変わった

- 被扶養者の年収が130万円<sup>※</sup>以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。
  - 年収が130万円未満であっても、定期的に月収が108,333円<sup>※</sup>を超える。
  - 共働き夫婦が子どもを共同で扶養する場合、被扶養者を扶養する被保険者の収入が配偶者より少なくなった（原則として年間収入が多いほうの被扶養者になる）。
- <sup>※</sup> 60歳以上または障害がある場合は、老齢年金、障害年金、遺族年金を含み年収180万円（月収15万円）以上。



### 仕送りをやめた・少なくした

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたときや仕送りが被扶養者の収入を下回った。

## 健康保険被扶養者確認調書について

今年も8月～10月頃に実施いたしますので、書類が届いた方は提出期限までに必ずご提出ください。  
皆様のご理解、ご協力をお願いします。

⚠️ 書類をご提出いただけない場合は、被扶養者の要件を満たしていても被扶養者資格がなくなりますのでご注意ください。  
(書類をご提出いただいても、調査の結果、資格がなくなることがあります)

こんなときはお電話ください！

経験豊かな専門スタッフが迅速・的確にアドバイスします。

子どもが急に熱を出した

どの診療科に受診すべきかわからない

病気がなかなかよくなる

仕事でストレスがたまる

育児・介護が辛い

プライバシー  
厳守

24時間 すかいらーくグループ健康相談室

フリーダイヤル 0120-621-860



無料  
通話料 相談料

(委託先：ティーバック株式会社)

# 健保の財政状況

事業概況 (令和5年3月31日現在)

事業所数	被保険者数	平均標準報酬月額	被扶養者数
8	18,678人 男性 8,569人 女性 10,109人	238,773円 男性 295,938円 女性 190,316円	6,225人 (扶養率 0.33) 男性 2,368人 女性 3,857人

## 令和4年度 決算見込みのお知らせ

### 一般勘定 (健康保険)

収入

科目	金額 (千円)
保険料	5,379,433
調整保険料	74,667
繰入金	700,000
その他	635,508
合計	6,789,608

支出

科目	金額 (千円)
事務費	120,512
保険給付費	3,240,980
法定給付費	3,196,187
付加給付費	44,793
納付金	2,566,333
保健事業費	364,703
財政調整事業拠出金	74,667
その他	3,803
合計	6,370,998

### 介護勘定 (介護保険)

収入

科目	金額 (千円)
介護保険収入など	922,092
合計	922,092

支出

科目	金額 (千円)
介護納付金など	608,042
合計	608,042

## 令和5年度 予算のお知らせ (2月10日の第76回組合会にて承認)

### 一般勘定 (健康保険)

収入

科目	金額 (千円)
保険料	5,489,888
調整保険料	71,119
繰入金	1,600,000
その他	474,912
合計	7,635,919

支出

科目	金額 (千円)
事務費	136,678
保険給付費	3,604,560
法定給付費	3,551,628
付加給付費	52,932
納付金	3,142,602
前期高齢者納付金	1,821,309
後期高齢者支援金	1,321,272
病床転換支援金	3
退職者給付拠出金	18
保健事業費	442,200
財政調整事業拠出金	71,119
その他	238,760
合計	7,635,919

保険料率の  
変更はありません

●一般保険料率  
95/1000

●介護保険料率  
20/1000



## 公 告

- |     |                       |     |                       |
|-----|-----------------------|-----|-----------------------|
| 228 | 選定議員就職に関する公告について      | 233 | 選定理事立候補の公告について        |
| 229 | 選定議員就職に関する公告について      | 234 | 投票による選挙を行わない公告について    |
| 230 | 組合規約変更に関する公告について      | 235 | 理事就職の公告について           |
| 231 | 令和3年度事業報告及び財産目録に関する公告 | 236 | 任意継続被保険者の標準報酬月額に関する公告 |
| 232 | 選定議員就職に関する公告について      | 237 | 組合規約変更に関する公告について      |