

2019/夏 No.286

健保 だより

夏期プール施設 利用のご案内

全国各地に充実の宿泊施設

- JTB 契約保養所
- 休暇村・直接契約保養所
- リゾートトラスト
- 東振協・健康保険組合共同利用保養所

 <http://www.kpk.or.jp/>

ご家庭へお持ち帰りください

夏期プール施設 利用のご案内



夏の日差しを
エンジョイしよう!!

開設期間

7月
上旬

9月
下旬

当健保組合では、暑い夏を快適に
過ごしていただけるよう、
今年もプール施設と契約しています。
ご家族や会社のお仲間と
涼しい夏をお過ごしください。



ご利用
ください!

◆開設期間

令和元年7月～9月末

◆利用できる人

当健保組合の組合員（被保険者・被扶養者）

◆利用券の使用方法

利用券に、会社名・利用者氏名・年齢を記入して利用区分（大人、小中学生、シニアなど）に「✓」印をして、本人負担金を添えて、入園券と引き換えます。「✓」印を忘れずに記入してください。

◆その他

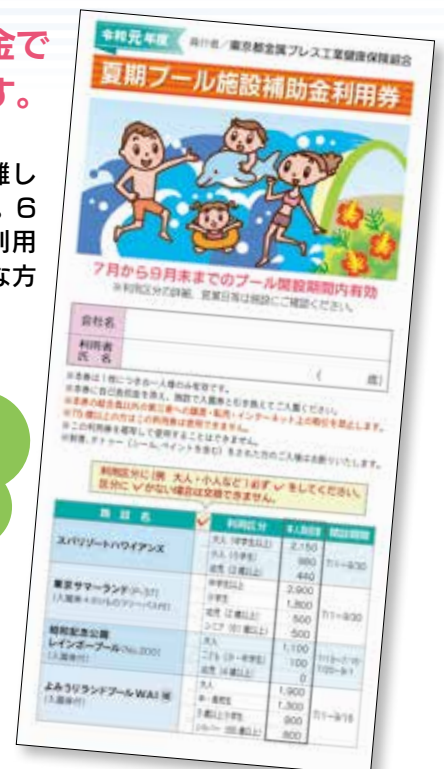
- 「施設補助金利用券」の、組合員以外の第三者への譲渡・転売・インターネット上の取引を禁止します。
- 刺青、タトゥ（シール・ペイントを含む）をされた方は入場できません。入場を断られた場合や退場に伴う一切の補償・返金はできませんので、ご了承ください。
- 75歳以上の方はこの利用券は使用できません。
- 利用区分の年齢については、各施設にお問合せください。
- 営業時間・営業内容が変更・中止になる場合がありますので、詳細については各施設へお問合せください。

「夏期プール施設補助金利用券」

お得な契約料金で
ご利用できます。

ページから、切り離し
てご利用ください。6
枚ありますので、利用
されない方は必要な方
にお譲りください。

今年の夏の
イベントとして
ぜひご利用
ください!



● お問い合わせは健保組合総務課までお願いします。 ☎ 03-3634-5151

令和元年度

発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

夏期プール施設補助金利用券



7月から9月末まで有効

※本券は1枚につきお一人様のみ有効です。

会社名	
利用者氏名	() (歳)

※本券は1枚につきお一人様のみ有効です。
 ※本券に自己負担金を添え、施設で入園券と引き換えてご入園ください。
 ※本券の組合員以外の第三者への譲渡・転売・インターネット上の取引は禁止します。
 ※75歳以上の場合はこの利用券は使用できません。
 ※この利用券を複製して使用することはできません。
 ※刺青、タトゥー（シール、ペン）の入場はお断りいたします。

利用区分に（例）小学生以上、幼児（3歳以上）を記入してください。
 利用区分に（例）小学生以上、幼児（3歳以上）を記入してください。

施設名	本人負担金	開設期間
スバリゾートハイアンス	2,150	7/1～9/30
東京サマーランド(P-37)	1,800	7/1～9/30
昭和三十九年記念公園(入園券付)	0	7/13～7/15、7/20～9/1
とみうらランドプールWAI(補)(入園券付)	800	7/1～9/16

令和元年度

発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

夏期プール施設補助金利用券



7月から9月末まで有効

※本券は1枚につきお一人様のみ有効です。

会社名	
利用者氏名	() (歳)

※本券は1枚につきお一人様のみ有効です。
 ※本券に自己負担金を添え、施設で入園券と引き換えてご入園ください。
 ※本券の組合員以外の第三者への譲渡・転売・インターネット上の取引は禁止します。
 ※75歳以上の場合はこの利用券は使用できません。
 ※この利用券を複製して使用することはできません。
 ※刺青、タトゥー（シール、ペン）の入場はお断りいたします。

利用区分に（例）小学生以上、幼児（3歳以上）を記入してください。
 利用区分に（例）小学生以上、幼児（3歳以上）を記入してください。

施設名	本人負担金	開設期間
スバリゾートハイアンス	2,150	7/1～9/30
東京サマーランド(P-37)	1,800	7/1～9/30
昭和三十九年記念公園(入園券付)	0	7/13～7/15、7/20～9/1
とみうらランドプールWAI(補)(入園券付)	800	7/1～9/16

令和元年度

発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

夏期プール施設補助金利用券



7月から9月末まで有効

※本券は1枚につきお一人様のみ有効です。

会社名	
利用者氏名	() (歳)

※本券は1枚につきお一人様のみ有効です。
 ※本券に自己負担金を添え、施設で入園券と引き換えてご入園ください。
 ※本券の組合員以外の第三者への譲渡・転売・インターネット上の取引は禁止します。
 ※75歳以上の場合はこの利用券は使用できません。
 ※この利用券を複製して使用することはできません。
 ※刺青、タトゥー（シール、ペン）の入場はお断りいたします。

利用区分に（例）小学生以上、幼児（3歳以上）を記入してください。
 利用区分に（例）小学生以上、幼児（3歳以上）を記入してください。

施設名	本人負担金	開設期間
スバリゾートハイアンス	2,150	7/1～9/30
東京サマーランド(P-37)	1,800	7/1～9/30
昭和三十九年記念公園(入園券付)	0	7/13～7/15、7/20～9/1
とみうらランドプールWAI(補)(入園券付)	800	7/1～9/16

施設名	利用区分	本人負担	開設期間
東武動物公園(153)	大人(中学生以上)	1,000	7/7・7/13~7/15・7/20~9/1・9/7~9/8
東武スーパースクール(入園券付)	小人(3歳以上小学生)	0	
としまえん No.657 (入園券+のりものフリーパス付)	大人(中学生以上) 子供(3歳以上小学生)	2,000 1,000	7/6~7/7・7/13~9/1・9/7~9/8
西武園地(入園券付)	小人(3歳以上小学生)	2,000	7/6~9/8
稲毛海浜公園プール	大人(18歳以上) 高校生 小・中学生 幼児(4歳以上)	0 0 0 0	7/13~9/1
大磯ロングビーチ(プールの)	大人(中学生以上) 小学生 幼児(3歳以上)	2,000 1,000 600	7/6~9/16
桐生市新里温水プール	大人(中学生以上) 小学生 幼児(3歳以上)	0 0 0	7/1~9/30
鈴鹿サーキット	大人(中学生以上) 小学生 幼児(3歳以上)	1,500 600 100	7/1~9/8
アクア・ドベンチャー(入園券+プール+フリーパス付)	大人(中学生以上) 小学生 幼児(3歳以上)	3,600 2,600 1,400	
ナガシマパビリオン(入園券+プール)	大人(中学生以上) 小学生 幼児(3歳以上)	2,200 1,300 300	7/1~9/30
クアハウス	大人(中学生以上) 小人(小学生)	0 0	7/1~9/29
ニューサ	大人(高校生以上) 子供(3歳~中学生)	0 0	7/13~7/15・7/20~8/25

※桐生市新里温水プールカリビアンビーチは3歳未満及びオムツを常用的に使用している方の入場はできません。
※大磯ロングビーチ 7月のみ幼児の一般料金は無料です。

施設名	利用区分	本人負担	開設期間
東武動物公園(153)	大人(中学生以上)	1,000	7/7・7/13~7/15・7/20~9/1・9/7~9/8
東武スーパースクール(入園券付)	小人(3歳以上小学生)	0	
としまえん No.657 (入園券+のりものフリーパス付)	大人(中学生以上) 子供(3歳以上小学生)	2,000 1,000	7/6~7/7・7/13~9/1・9/7~9/8
西武園地(入園券付)	小人(3歳以上小学生)	2,000	7/6~9/8
稲毛海浜公園プール	大人(18歳以上) 高校生 小・中学生 幼児(4歳以上)	0 0 0 0	7/13~9/1
大磯ロングビーチ(プールの)	大人(中学生以上) 小学生 幼児(3歳以上)	2,000 1,000 600	7/6~9/16
桐生市新里温水プール	大人(中学生以上) 小学生 幼児(3歳以上)	0 0 0	7/1~9/30
鈴鹿サーキット	大人(中学生以上) 小学生 幼児(3歳以上)	1,500 600 100	7/1~9/8
アクア・ドベンチャー(入園券+プール+フリーパス付)	大人(中学生以上) 小学生 幼児(3歳以上)	3,600 2,600 1,400	
ナガシマパビリオン(入園券+プール)	大人(中学生以上) 小学生 幼児(3歳以上)	2,200 1,300 300	7/1~9/30
クアハウス	大人(中学生以上) 小人(小学生)	0 0	7/1~9/29
ニューサ	大人(高校生以上) 子供(3歳~中学生)	0 0	7/13~7/15・7/20~8/25

※桐生市新里温水プールカリビアンビーチは3歳未満及びオムツを常用的に使用している方の入場はできません。
※大磯ロングビーチ 7月のみ幼児の一般料金は無料です。

施設名	利用区分	本人負担	開設期間
東武動物公園(153)	大人(中学生以上)	1,000	7/7・7/13~7/15・7/20~9/1・9/7~9/8
東武スーパースクール(入園券付)	小人(3歳以上小学生)	0	
としまえん No.657 (入園券+のりものフリーパス付)	大人(中学生以上) 子供(3歳以上小学生)	2,000 1,000	7/6~7/7・7/13~9/1・9/7~9/8
西武園地(入園券付)	小人(3歳以上小学生)	2,000	7/6~9/8
稲毛海浜公園プール	大人(18歳以上) 高校生 小・中学生 幼児(4歳以上)	0 0 0 0	7/13~9/1
大磯ロングビーチ(プールの)	大人(中学生以上) 小学生 幼児(3歳以上)	2,000 1,000 600	7/6~9/16
桐生市新里温水プール	大人(中学生以上) 小学生 幼児(3歳以上)	0 0 0	7/1~9/30
鈴鹿サーキット	大人(中学生以上) 小学生 幼児(3歳以上)	1,500 600 100	7/1~9/8
アクア・ドベンチャー(入園券+プール+フリーパス付)	大人(中学生以上) 小学生 幼児(3歳以上)	3,600 2,600 1,400	
ナガシマパビリオン(入園券+プール)	大人(中学生以上) 小学生 幼児(3歳以上)	2,200 1,300 300	7/1~9/30
クアハウス	大人(中学生以上) 小人(小学生)	0 0	7/1~9/29
ニューサ	大人(高校生以上) 子供(3歳~中学生)	0 0	7/13~7/15・7/20~8/25

※桐生市新里温水プールカリビアンビーチは3歳未満及びオムツを常用的に使用している方の入場はできません。
※大磯ロングビーチ 7月のみ幼児の一般料金は無料です。

見本

保養所のご案内

ご旅行をより楽しく演出してくれる宿泊施設。
全国各地の施設をぜひご利用ください。

全国各地に
充実の
宿泊施設

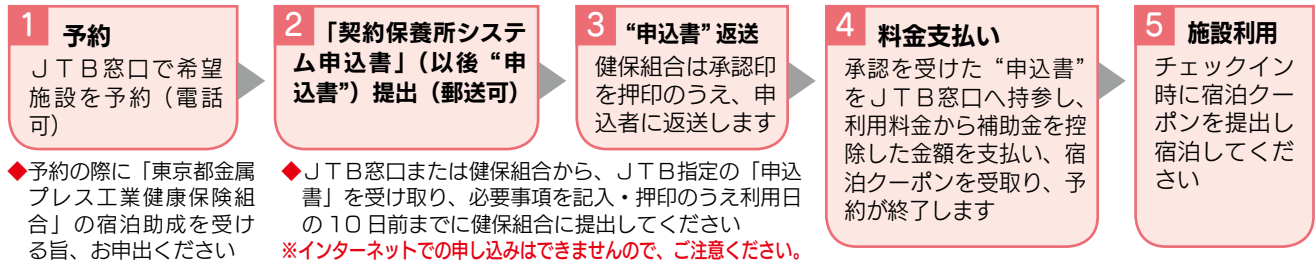
JTB 契約保養所

休暇村・直接契約保養所

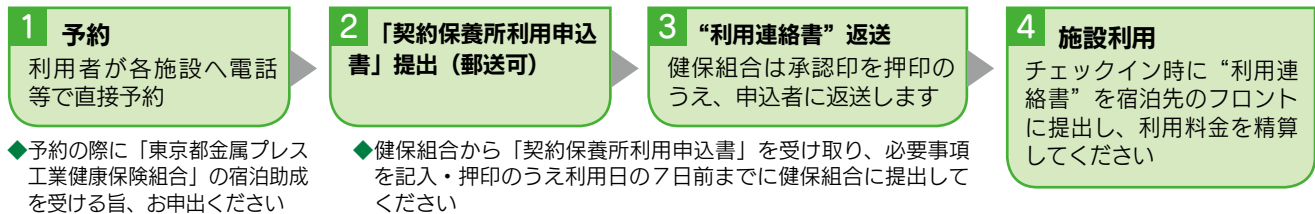
ご利用方法

※補助金は、ご本人・ご家族(被扶養者)ともに、1人年度1回・1泊分3,000円を利用できます。

JTB ※JTBが提携している全宿泊施設が利用できます(海外は不可)。



休暇村・直接契約保養所



注意事項 ☆直前のお申し込みは受付できません。お早めにお申し込みください。
☆利用日の直前の予約取消はキャンセル料がかかりますので、ご注意ください。
☆法人または事業主の補助・負担(一部・全部を問わず)がある場合(職員旅行、慰安旅行、忘年会など)には、健康保険組合の補助の対象にはなりません。
☆年末年始・行楽シーズンは特別料金となる場合があります。
☆利用料金は断りなく改定される場合があります。
☆補助金利用の対象は、施設利用の場合のみとなります。

休暇村一覧

県名	名称	所在地	TEL
北海道	支笏湖	千歳市支笏湖温泉	0123-25-2201
岩手	岩手網張温泉	岩手郡雫石町網張温泉	019-693-2211
〃	陸中宮古	宮古市崎鎌ヶ崎18-25-3	0193-62-9911
秋田	乳頭温泉郷	仙北市田沢湖駒ヶ岳2-1	0187-46-2244
宮城	気仙沼大島	気仙沼市外畑16	0226-28-2626
山形	庄内羽黒	鶴岡市羽黒町手向羽黒山8番地	0235-62-4270
福島	裏磐梯	耶麻郡北塩原村松原字小野川原1092-3	0241-32-2421
栃木	那須	那須郡那須町湯本	0287-76-2467
〃	日光湯元	日光市湯元温泉	0288-62-2421
群馬	嬬恋鹿沢	吾妻郡嬬恋村鹿沢温泉	0279-98-0511
埼玉	奥武蔵	飯能市吾野72番地	042-978-2888
千葉	館山	館山市見物725	0470-29-0211

東振協・健康保険組合共同利用保養所

※補助金の対象には
なりません。

他の健康保険組合が所有している保養所もご利用いただけます。
みなさまの旅のプランにお役立てください。

ご利用方法

- ご利用になりたい保養所申込先（健康保険組合）へお問い合わせください。その際、『東振協の共同利用保養所の申込み』であること、東京都金属プレス工業健康保険組合に加入していること（保険証をお手元にご用意ください）、氏名、利用希望日、人数等を申し出て、利用可能な場合は仮予約となります。仮予約が済みましたら、「保養所利用申込書」に必要事項を記入のうえ、健康保険組合に提出してください。
- 各施設の詳細は東振協ホームページ（<http://www.toshinkyu.or.jp>）でもご覧いただけます。

- ◆一覧表の金額は、1泊2食の料金です（“宿泊のみ”の表示があるものを除く）。特に記載のないものについては平日・休前日ともに同一料金です。
- ◆利用料金の支払方法につきましては、各健康保険組合の指示に従ってください。

（注意事項）☆申込方法が異なる場合があります。また、ご利用日（繁忙期等）に制限がありますので、予約の際にご確認してください。
☆申し込み後に利用通知書・パンフレット等が送付されますので、申込内容（利用日・人数等）および注意事項を確認し、大切に保管してください。また、キャンセル、違約金等についてもご確認ください。

地域	施設名	所在地	料金(円)	申し込み
箱根方面	みやぎの	神奈川県足柄下郡	7,000	☎03(3265)0303 電設工業健康保険組合 保健施設課 利用月の前月20日より利用日の5日前までに電話予約
	みやぎの	神奈川県足柄下郡	7,000	☎03(3833)6161 東京都家具健康保険組合 総務課 利用月の前月の15日より電話予約
	金型はこね荘	神奈川県足柄下郡	平日・日曜 9,300 (6,400) 休前日 10,800 (7,900)	☎03(3255)7672 日本金型工業健康保険組合 総務課施設係 利用月の前月1日より電話予約 ()は11歳以下の料金
	仙緑苑	神奈川県足柄下郡	7,000	☎03(3279)5953 デパート健康保険組合 施設課 利用月の1か月前より電話予約
	箱根強羅山荘	神奈川県足柄下郡	〔利用日：月～木〕 9,000	☎03(3866)7176 東京文具販売健康保険組合 保健施設課 利用日の1か月前より電話予約
	強羅グリーンハイツ	神奈川県足柄下郡	〔平日のみ〕6,000、ただし 祝前日・8月中は7,000	☎03(3834)7216 東京都電機健康保険組合 健康事業課 利用月の1か月前の3日より利用日の10日前までに電話予約
信越方面	かるいざわ	長野県北佐久郡	2,000 (宿泊のみ)	☎03(3265)0303 電設工業健康保険組合 保健施設課 利用月の前月20日より利用日の5日前までに電話予約
	大町山荘	長野県大町市	5,940	☎03(3581)1234 東京業業健康保険組合 健康増進課施設管理係 利用月の2か月前の15日より電話予約
	金型あかから荘	新潟県妙高市	平日・日曜 7,800 (4,900) 休前日 9,800 (6,900)	☎03(3255)7672 日本金型工業健康保険組合 総務課施設係 利用月の前月1日より電話予約 ()は11歳以下の料金
	白樺	長野県北佐久郡	7,500 (6,000)	☎03(3866)2874 東京金属事業健康保険組合 総務部施設課 利用月の1か月前の10日より、利用日の10日前まで電話予約 ()は4～8歳の料金
湯河原・熱海・伊豆方面	オレンジドームゆがわら	神奈川県足柄下郡	〔平日のみ〕6,000、ただし 祝前日・8月中は7,000	☎03(3834)7216 東京都電機健康保険組合 健康事業課 利用月の1か月前の3日より利用日の10日前までに電話予約
	悠楽館	静岡県熱海市	7,500 (6,000)	☎03(3866)2874 東京金属事業健康保険組合 総務部施設課 利用月の1か月前の10日より、利用日の10日前まで電話予約 ()は4～8歳の料金
	保養所あじろ	静岡県熱海市	大人 6,500 子供 4,000	☎03(3264)2364 東京トラック事業健康保険組合 総務課 利用希望日の2か月前の同日より電話予約
	サンライズ熱海	静岡県熱海市	平日 9,000 休前日 9,500	☎03(3663)1361 東京実業健康保険組合 施設課 利用月の2か月前の5日より電話予約
	薫風荘	静岡県熱海市	7,200 (6,100)	☎03(3987)3151 測量地質健康保険組合 施設課 利用日の1か月前より電話予約 ()は4～11歳の料金
	熱海リフレッシュセンター	静岡県熱海市	〔平日のみ〕大人 8,000 子供 5,000	☎03(3404)9545 全国設計事務所健康保険組合 施設事業部施設課 利用日の2か月前の25日より電話予約
	伊豆山温泉保養所	静岡県熱海市	大人 9,000 子供 7,000	☎03(3843)1454 FAX 03(3843)1990 東京電子機械工業健康保険組合 利用日の1か月前より所定の申込書をFAXまたは郵送にて予約
川日方面・鬼怒	天城の里20	静岡県伊豆市	8,000 (6,500)	☎03(5232)5006 産業機械健康保険組合 保健事業課 利用日の1か月前の1日より電話予約 ()は子供料金
	せせらぎ荘	栃木県日光市	7,000	☎03(3279)5953 デパート健康保険組合 施設課 利用日1か月前より電話予約
方面総	金型かわじ荘	栃木県日光市	平日・日曜 6,700 (4,300) 休前日 8,800 (5,900)	☎03(3255)7672 日本金型工業健康保険組合 総務課施設係 利用月の前月1日より電話予約 ()は11歳以下の料金
	上総一宮海浜保養所	千葉県長生郡	大人 8,000 子供 6,000	☎03(3843)1454 FAX 03(3843)1990 東京電子機械工業健康保険組合 利用日の1か月前より所定の申込書をFAXまたは郵送にて予約
京都	洛北荘	京都府京都市	〔平日のみ〕7,000、ただし 祝前日・11月中は8,000	☎03(3834)7216 東京都電機健康保険組合 健康事業課 利用月の1か月前の3日より利用日の10日前までに電話予約

詳しくは、当健保組合ホームページ（<http://www.kpk.or.jp/>）をご覧ください。

お問い合わせは健保組合総務課までお願いします。 ☎ 03-3634-5151

休暇村一覧

県名	名称	所在地	TEL
新潟	妙高	妙高市関山	0255-82-3168
〃	佐渡	佐渡市関	0259-78-2095
長野	乗鞍高原	松本市安曇 4307	0263-93-2304
静岡	南伊豆	賀茂郡南伊豆町湊	0558-62-0535
〃	富士	富士宮市佐折 634	0544-54-5200
愛知	伊良湖	田原市中山町大松上 1	0531-35-6411
〃	茶臼山高原	北設楽郡豊根村	0536-87-2334
石川	能登千里浜	羽咋市羽咋町オ 70	0767-22-4121
福井	越前三国	坂井市三国町崎 15-45	0776-82-7400
滋賀	近江八幡	近江八幡市沖島町ケ浜	0748-32-3138
兵庫	南淡路	南あわじ市福良内 870-1	0799-52-0291
〃	竹野海岸	豊岡市竹野町竹野	0796-47-1511
和歌山	紀州加太	和歌山市深山 483	073-459-0321
〃	南紀勝浦	東牟婁郡那智勝浦町宇久井	0735-54-0126
鳥取	奥大山	日野郡江府町御机字鏡ヶ成 709-1	0859-75-2300
岡山	蒜山高原	真庭市菰山上福田	0867-66-2501
広島	大久野島	竹原市忠海町大久野島	0846-26-0321
〃	吾妻山ロッジ	庄原市比和町森脇	0824-85-2331
〃	帝釈峡	庄原市東城町三坂 962-1	08477-2-3110
香川	讃岐五色台	坂出市大屋富町 3042	0877-47-0231
愛媛	瀬戸内東予	西条市河原津	0898-48-0311
福岡	志賀島	福岡市東区大字勝馬 1803-1	092-603-6631
長崎	雲仙	雲仙市小浜町山畑 3953	0957-74-9131
熊本	南阿蘇	阿蘇郡高森町高森 3219	0967-62-2111
鹿児島	指宿	指宿市東方 10445	0993-22-3211

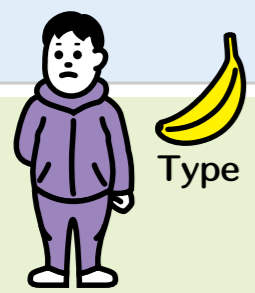
直接契約保養所一覧

県名	地名	旅館・ホテル	利用料金		交通
			上段：平日・休日 下段：休前日	子ども	
群馬	伊香保	市川別館 晴観荘 ☎0279-72-2717	10,000円 14,000円	70%	電車：JR 渋川駅からバス 25分 車：関越道渋川伊香保 IC より 20分
		かたしな高原ホテル ☎0278-58-2161	11,600円 16,300円	70%	
	かたしな高原	チャイルドロッヂ ☎0278-58-2161	13,300円 18,600円		電車：JR 沼田駅からバス 60分 車：関越道沼田 IC より 35分
長野	志賀高原	西発嘴温泉ホテル ☎0269-34-2634	10,000円 11,000円	70%	電車：湯田中駅からバス 50分 送迎有 車：上信越道信州中野 IC から 45分
新潟	津南	ニューグリーンピア津南 ☎025-765-4611	タイプ別	70%	電車：JR 越後湯沢駅からバス 50分 車：関越道塩沢石打 IC から 40分
		シャトー塩沢 羽黒荘 ☎025-782-1261	平日 5,360円 休日・休前日 6,700円	80%	

設立50周年記念福利厚生施設（リゾートトラスト）のご案内

被保険者・被扶養者の方にご利用いただける、会員制リゾートホテルです。
健保組合の補助金（3000円）は対象外です。ご予約は、FAXまたはインターネットでお申し込みください。

当組合のホームページから詳細をご覧ください。 <http://www.kpk.or.jp/>



「バナナ型」肥満

- 太りにくいが、一度太ると全身に脂肪がつくタイプ。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。
- β 2AR 遺伝子に変異がある人に多くみられる。

β 2AR 遺伝子に変異があると

- たんぱく質が代謝されやすく、筋肉がつきにくいいため、一度太るとやせにくい体質。

効果的なダイエット法

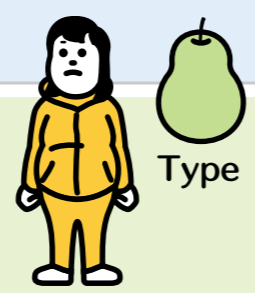
食事 高たんぱく質食がおすすめ

- 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 B₆ や葉酸を積極的にとる。

ビタミン B₆: マグロ、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

運動 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。



「洋ナシ型」肥満

- 下腹やお尻、太ももなどの下半身に皮下脂肪がつくタイプ。
- UCP1 遺伝子に変異がある人に多くみられ、とくに女性に多い。

UCP1 遺伝子に変異があると

- 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体質。

効果的なダイエット法

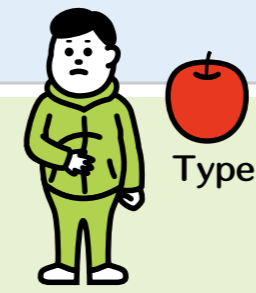
食事 低脂質食がおすすめ

- 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 B₂ 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 B₂: 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

運動 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。



「リンゴ型」肥満

- おなか周りに内臓脂肪がたまるタイプ。
- β 3AR 遺伝子に変異がある人に多くみられ、とくに男性に多い。

β 3AR 遺伝子に変異があると

- 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体質。

効果的なダイエット法

食事 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 B₁ 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 B₁: 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

運動 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。



THE 肥満

肥満には「リンゴ型」「洋ナシ型」「バナナ型」があります。これらは単に体型が違うだけでなく、「肥満遺伝子」が関係していることがあります。肥満タイプ別の特徴や効果的な対策を知って、肥満の改善に役立てましょう。

リンゴ? 洋ナシ? バナナ?

肥満タイプによる 太り方・やせ方

肥満は生活習慣だけでなく 体質も影響する

肥満遺伝子は代謝に関わる遺伝子です。多くの種類がありますが、日本人の肥満に大きく関わるのは、「 β 3AR 遺伝子」「UCP1 遺伝子」「 β 2AR 遺伝子」のおもに3つ。これらの遺伝子に変異がある人は、1 日の基礎代謝量※が低く抑えられるため (β 2AR 遺伝子を除く)、体質的に太りやすくなります。

おなか周りに脂肪がたまる「リンゴ型」肥満は、「 β 3AR 遺伝子」に変異がある人に多くみられます。下半身に脂肪がつく「洋ナシ型」肥満は「UCP1 遺伝子」、筋肉がつきにくい「バナナ型」肥満は「 β 2AR 遺伝子」に変異があることが多く、肥満遺伝子によって太りやすい要因や効果的なダイエット法も違います。

※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。

信頼できる健康情報を見極めていますか？

監修：聖路加国際大学 看護情報学教授 中山和弘

今、私たちは、あらゆる情報を簡単かつ大量に入手することができます。しかし、それらの情報には不確実な情報もあるため、情報を入手する以上に情報を見極める力が求められます。

「い・な・か・も・ち」で 情報を見極めよう

健康意識の高まりのなか、健康情報も大量に入手することができます。しかし、自分や家族の健康を守るためには、健康情報を正しく選び、理解し、評価し、活用する力「ヘルスリテラシー」が求められます。

ヘルスリテラシーを高めるためにまず身につけたいのが、信頼できる健康情報を見極める力です。情報源として多くの方がインターネットを利用していますが、公的機関の情報も、個人の意見や商品の宣伝も区別なく表示されたり、検索結果の上位には広告が上位にくるよう操作されたものもあります。

「い・な・か・も・ち」*を覚えて信頼できる情報を見極める力をつけましょう。情報源が本の場合にも使えます。

*「い・な・か・も・ち」を入れ替えた「か・ち・も・な・い（情報は確認しないと価値もない）」という覚え方もあります。

ネットでラクにやせると評判のサプリメントを飲んでるけど、効果が感じられない

離乳食は1歳からってネットのQ&Aサイトにあったから、まだいいよね。



健康情報は「い・な・か・も・ち」で確認

い っの情報が？

インターネットの場合、記事の作成日や更新日、本なら出版年を確認する。

健康や医療の情報は日々更新され、昔の常識が今の非常識になっていることもあるため、新しい情報が確認する。

な んのために書かれたのか？

宣伝の場合もあるため、ホームページの運営目的や本の前書きなどを確認する。

信頼できるサイトや元ネタ

- 厚生労働省や国立健康・栄養研究所などの公的機関、大学などの学術研究機関
(ドメイン名が「go.jp」と「ac.jp」)
- 高血圧学会や日本小児科学会などの学術団体

か いた人はだれか？

ホームページ運営者や筆者が記されているか、記されている場合も専門分野や所属学会、経歴などで情報の専門家かどうか確認する。本は筆者を確認する。

不確かな情報が多いサイト

- Q&A サイトやまとめサイト

も とネタ(根拠)はなにか？

書かれた情報の根拠が、辞典や参考文献として記事中にあるか確認する。

ち がう情報と比べたか？

書いた人や元ネタが信頼できるかわからない場合は、別のホームページや本など複数の情報源と見比べる。ほかでも同じような情報があれば信頼度が増す。

わからないことを相談できるかかりつけの医師や薬剤師をもっておくのもおすすめ。

出典：聖路加国際大学 ヘルスリテラシー学習用 e ラーニング教材

第 375 回 理事会

- 【日 時】 平成 31 年 4 月 23 日 (火) 午後 4 時 00 分
 【場 所】 金属プレス会館 5 階役員会議室
 【議決事項】 第 1 号議案：組合規程の一部改正 (案) について

契約医療機関の追加

- JA 愛知厚生連 稲沢厚生病院
 所在地：愛知県稲沢市祖父江町本甲拾町野 7 番地
 予 約：0587-97-2131
 健診内容：人間ドック 日帰り 12,960 円
 生活習慣病 4,320 円



契約医療機関の訂正

- 多摩健康管理センター
 ＊健保直接契約を解約し東振協契約に変更することで、生活習慣病健診（施設・巡回）および人間ドックともに受診者負担額が安価になるため。

歯とお口の健康 Q & A

歯ブラシとフロスを使うときのポイント

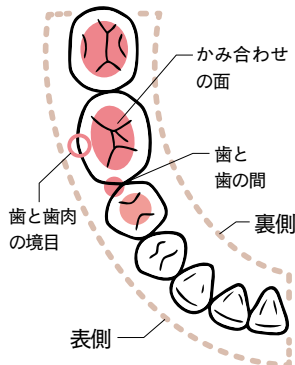
忙しかったり、疲れていたりして、なんとなく歯みがきしていませんか？
 毎日の歯みがきは、ちょっとしたことに気をつけるだけで、もっと効果的になるのです。

Q. 毎日歯みがきをしているのに、むし歯になってしまうのはなぜ？

A. きちんとみがいているつもりでも、みがき残しがあるのかもしれませんが、次のポイントに気をつけてみてください。

ポイント

- 歯をみがくとき、歯の「表側」「裏側」「かみ合わせの面」に分けて順番にみがくと、みがき残しをしにくくなります。
- 歯と歯の間、歯と歯肉の境目、かみ合わせの面をキレイにする意識で、1カ所につき 20 回以上歯ブラシを動かします。
 ＊歯ブラシでは取りきれない歯間の歯垢（プラーク）にはフロスの使用が効果的です。



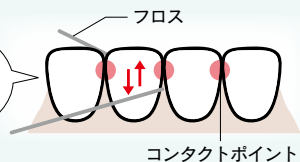
Q. デンタルフロスって効果ある？ どうやって使うの？

A. 歯ブラシだけだと歯間部の歯垢（プラーク）は 60% 程度しか取り除けませんが、フロスを併用すると 90% 近くを取り除くことができます。

使い方

- 糸巻きタイプの場合、40cm くらい糸を出し、両手の中指に巻きつけて歯と歯の間へ入れます。
- 歯肉の少し中まで入れたら 2～3 回上下にこすりとり、糸をずらして別の歯間部も同様に行います。つめものなどが引っかかって糸がとれないときは無理に引っ張らず、一方の指から糸を外して外側に引き抜きます。

コンタクトポイントを通すときは勢いがついて歯肉を傷つけないよう注意！



ビーチバレーボール

Let's Try!

ネットの高さは
インドアと同じ
(男子 2.43m / 女子 2.24m)

トップ選手の
スパイクは、
砂の上を感じさせない
打点の高さ!



あ・うんの
呼吸が大切...



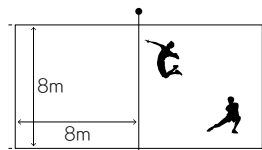
全カプレーが
多いのは
2人制ならでは!



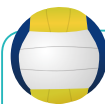
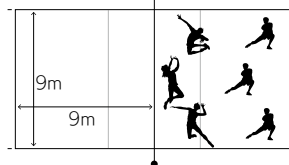
1914年にハワイアン遊びからはじまったビーチバレーボールは、1930年に現在の2人制となり、1996年にオリンピックの正式種目となりました。インドアのバレーボールよりも少し狭いですが、コートの中はたったの2人。足元は砂で、太陽や風の影響もあるなど、かなりハードなスポーツです。

コートの広さを比較すると...

ビーチバレーボール
片面8m × 8mに2人



インドア (6人制)
片面9m × 9mに6人



ボールの大きさはインドアとほぼ同じですが、内気圧が低く設定されているためスピードが出にくいのが特徴です。

そのため、ラリーが続きやすい!

基本ルール

- 1セット21点の2セット先取 (3セット目は15点先取)、デュースの場合は2点差がつくまで続ける
- ラリーポイント制
- 3タッチ以内に相手コートに返せないと失点 (ブロックのワンタッチをそのチームのプレーの1回に数えるため、残り2回のタッチで相手コートに返さなくてはならない)
- 太陽や風の向きにプレーが左右されるため、1・2セット目は両チームの点数の合計が7の倍数になったとき、3セット目は5の倍数になったときにコートチェンジ

プレー時、インドアと違うところ

- ▶ ダブルコンタクト (ドリブル) の判定が厳しいため、オーバーハンドトスには高度な技術が必要。美しいセットアップは見所の1つ!
- ▶ フェイント (指の腹を使ったティップ・プレー) は禁止 ※指の背中側を使ったプレー (ポッキーと呼ばれる) や指先 (コブラショット) を使ってコントロールするプレーは可

協力：一般社団法人 日本ビーチバレーボール連盟