

令和3年度被扶養者資格再確認にご協力をお願いします

健康保険の被扶養者となっている方が、被扶養者資格を満たしているかどうかの再確認を毎年実施しています。加入者のみなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



確認の対象となる方

令和3年4月1日において18歳以上の被扶養者
 ※令和3年4月1日以降に被扶養者となった方は除きます。
 該当する被扶養者がいない場合は、被扶養者状況リストはお送りいたしません。

送付時期

令和3年10月下旬から11月中旬にかけて順次送付

提出期限

令和3年12月20日(月)

詳細は協会ホームページをご覧ください。



美術鑑賞で心も体もリフレッシュ 一周南市美術博物館

協会けんぽ山口支部では美術館にご協力いただき、美術を鑑賞いただくことで日々のストレスを解消し、心の健康づくりをしていただくための連載を行っております。美術館を訪れる際は、最新の情報をホームページ等でご確認いただき、感染症予防対策にご協力をお願いいたします。

～画家はなぜ自分を見つめるのか？～

ここしばらく新型コロナウイルスの影響により、家で過ごす時間が多くなりました。それに伴い、以前より自分の心に向き合う機会が増えたように思います。内面に目を向けて、自分を知ることとは大切なことですが、世の中には職業柄、普段から自分やその内面を見つめる人がいます。それは画家です。彼らはなぜ自分を見つめ「自画像」を描くのでしょうか。

元を辿ると自画像が描かれ始めたのは西洋です。肖像画が描かれたのは紀元前にさかのぼりますが、自画像の歴史は意外と浅く、芸術が花開いたルネサンス、15世紀頃からだと言われています。ポッティチェリやラファエロ、ミケランジェロらは、聖書の一場面に自分自身を描きました。しかしそれらはあくまで登場人物の一人であって、画面の中央に一人の肖像として描かれたものではありませんでした。

自画像を確立したのは、北方ルネサンスの画家、アルブレヒト・デューラー(1471-1528)だと言われています。それは鏡が発明され一般に流通するようになっただけでなく、画家の存在が職人から芸術家へと変化していったことも理由の一つとして考えられます。芸術家の自己の確立とともに、内面の探求となる「自画像」へと表現が結びついていったのではないのでしょうか。ものの本質を探り、それを表現しようとするのが画家です。自分自身の内面に目が向けられるのも自然なことと言えます。

もちろん個人的な理由もあるでしょう。100人画家がいれば100通りの答えが返ってくるかもしれませんが、来年1月から周南市美術博物館で始まる自画像展には100人以上の画家の作品が集まります。作品を観ながら、ぜひこの答えを見つけていただけたらと思います。



(上から左右に下へ)
 岸田劉生「自画像」1913年
 井上 悟「2010年自画像」2010年
 鴨居 玲「自画像(絶筆)」1985年
 前田麦二「自画像」1930年
 ※すべて笠間日動美術館蔵

「自身への眼差し—自画像展」
 2022年1月7日(金)～2月20日(日)
 周南市美術博物館

提供 周南市美術博物館 学芸員 今井良枝
 〒745-0006 山口県周南市花畠町10-16 tel.0834-22-8880 <http://s-bunka.jp/bihaku/>

いきいきつうしん

令和3年
11月号

協会けんぽ山口支部では、事業所における従業員への健康づくりを推進しています。その一環として、山口産業保健総合支援センターで実施されているセミナーについてご紹介いたします。

山口産業保健総合支援センターのセミナーを利用しませんか？

山口産業保健総合支援センターでは、事業場の衛生管理者、労務担当者等を対象としたセミナーを実施しています。受講料は無料となっておりますので、職場での健康づくりにお役立てください。

各セミナーは先着順となっております。大学教授や保健師などの専門家からのセミナーを受講できる貴重な機会ですのでぜひご利用ください。



12月に開催予定のセミナーの一部をご紹介します。(年間を通じて他セミナーも開催しております)

日付	会場	テーマ
12月1日(水)	ココランド山口・宇部	がん検診の重要性について(医療現場での事例を交えてお伝えします)
12月3日(金)	海峡メッセ下関	病気で仕事をあきらめない!～治療と仕事の両立へ～
12月20日(月)	山口県セミナーパーク	心と体の健康づくり(THP)について
12月22日(水)	オンライン(Webセミナー)	精神科医から見た職場のメンタルヘルス

参加される皆様には、手洗い・消毒・マスク着用・体温測定などの感染予防にご協力いただきますようお願いいたします。

セミナーについては中止または延期される場合があります。開催の有無や、申し込み方法、その他のセミナーの日程等についてはホームページでご確認ください。

山口産業保健総合支援センター ☎ 083-933-0105

▼ホームページはこちら



<https://www.yamaguchis.johas.go.jp>

近年「健康宣言企業」が増えています！ 貴社も健康宣言をはじめませんか？



「やまぐち健康経営企業認定制度」における、健康宣言企業数は年々増加しており、令和3年9月末時点で700社以上の企業様が宣言され、従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいます。

宣言いただいた企業様には、自社の従業員の健康課題等が把握できる「企業健康カルテ」を提供するなど、協会けんぽより取り組みへの様々な支援をさせていただきますので、健康宣言をぜひご検討ください。

●「やまぐち健康経営企業認定制度」の詳細や、健康宣言方法はこちら



●「企業健康カルテ」など、健康宣言の特典はこちら



※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

令和3年度

～従業員の健診のご担当者様へ～

検診車での集団健診を実施中です



【受診できる健診項目】

- 生活習慣病予防健診…35歳以上の被保険者（ご本人）
- 特定健診…40歳以上の被扶養者（ご家族）

【こんな方におすすめ】

- ➡ 健診機関が近くにない方
- ➡ 家族で一度に受診したい方

地域	日程	会場	申し込み先
柳井	12月17日(金)、18日(土)	FUJIBO柳井化学武道館(柳井武道館)	②
光	2月7日(月)、8日(火)	あいぱーく光	
防府	1月17日(月)、18日(火)、19日(水)	防府商工会館	
山口	2月28日(月)	山口県流通センター	
下関	12月1日(水)	海峡メッセ下関	①
	12月21日(火)		
宇部	12月11日(土)、2月19日(土)	ヘルスポートクリニック山口	③

【申し込み先健診機関】

- ① 福岡健康管理センター ☎ 092-611-6721
- ② 広島生活習慣病・がん健診センター ☎ 0829-56-5505
- ③ ヘルスポートクリニック山口 ☎ 0836-31-2555



詳細や3月の日程はホームページでご参照ください



～協会けんぽ加入の被扶養者（ご家族）の方へお知らせください～
12月から協会けんぽ主催の集団健診を実施します

糖尿病や高血圧症等の基礎疾患があると、**コロナウイルス等の感染症の症状が重症化する恐れ**があります。年に一度の健診で健康チェックや疾患の早期発見につながるよう、従業員を通じてご家族の方へ案内を行うなど、**はたらきかけをお願いします。**

対象 40歳以上の被扶養者（ご家族）の方

費用 無料

検査項目 特定健診（問診、身体・血圧測定、血液・尿検査、医師の診察）

特典 血管年齢測定・骨密度検査（無料検査）

健診機関 医療情報健康財団

案内方法 10月上旬に対象の方あてにご案内しています。

申込方法 ご案内した返信はがきを返送することや、ホームページからお申し込みできます。



詳細はホームページでご参照ください



連載

健診結果はいかがでしたか？

血圧について③
血圧を下げるためには？

「健診の時は、緊張して血圧が高くなる。」という方もいらっしゃると思います。確かに、緊張すると、体が反応し、自律神経の働きから血圧が高くなります。食事をしたり、会話をしたりなど日常生活動作の多くによって血圧は常に変動しています。



緊張すると血圧が上がる

血圧は、「**心臓から拍出される血液量**」と「**血管の太さ・しなやかさ**」で決まります。心臓がポンプの役割で、ポンプを使いホース（血管）を通して水（血液）を流す状態を思い浮かべてみてください。

「血管のしなやかさ」は、交感神経という自律神経の働きによって調節されています。**緊張すると、交感神経が働いて心臓の拍動は強くなり、血管は緊張し、血圧が上がります。**緊張したり、イライラしたりするなどのストレスがかかったときに、ドキドキした経験はありませんか？

このようなときは、血管も緊張して、血液の通り道が狭くなり、血圧が高くなります。慢性的なストレスは、要注意です。

運動習慣で血圧が下がる！

歩く動作によって、一時的に血圧は上がりますが、運動直後から血圧が低下し、その後の降圧効果が持続する研究結果が報告されています。

＜おススメの運動は、有酸素運動＞

早歩きなどの**軽く息が弾む程度の有酸素運動**は効果があり、推奨時間、頻度は、

- ① 定期的に（できれば毎日）30分以上
- ② 1回につき、10分以上の運動であれば1日40分以上

運動習慣は、脂質異常、糖尿病などの生活習慣病予防や、ストレス解消にも効果があります。日々の生活に運動習慣を取り入れましょう。
※治療中の方は医師の指示にしたがってください。

▶ バックナンバーはこちら

●血圧について①



●血圧について②



今月は旬の具材を使って風邪予防ができるレシピです！

今月のレシピ チキンとかぼちゃのクリームコーンシチュー



＜ポイント＞

おいしくヘルシーで、かぼちゃ・じゃがいもなど、**ビタミンを多く含む食材を使用！**

＜材料（2人分）＞	1人前 385kcal	塩分 1.6g	
・鶏もも肉	1/2 枚	・かぼちゃ	80g
・クリームコーン缶	小1缶（190g）	・ローリエ	1枚
・白ワイン	大さじ1	・にんじん	1/2 本
・小麦粉	大さじ1/2	・油	大さじ1/2
・牛乳	1/4 カップ	・玉ねぎ	1/4 個
・じゃがいも	1 個	・塩・こしょう	適量
・水	1/3 カップ		

＜作り方＞

- ① 材料の下準備をする。
・鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつけ小麦粉をまぶす。
・じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、水にさらす。
・かぼちゃは種とワタをとりひと口大に切る。
・にんじんは皮をむいて7～8mmの輪切りにする。
・玉ねぎは粗みじん切る。

- ② フライパンに油を熱して鶏肉を入れ、中火で全体に焼き色がつくまで焼く。
- ③ 玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、弱火にして白ワインを加える。
- ④ じゃがいも、かぼちゃ、にんじんを加え、水とローリエを加え、ふたをして6～7分煮る。
- ⑤ クリームコーンと牛乳を加えて混ぜ、ひと煮立ちしたら塩・こしょうで味を調え、器に盛る。

レシピはこちらから

