KONICA MINOLTA

NO.364
2023.10.2

けんぽニュース

TOPICS

- 「首肩こり・腰痛」改善へ「セミナー」のご案内
- 「KM健康ポイント」の交換商品がお得に便利に変わりました!
- からだ喜ぶ健康レシピ ～動脈硬化を予防する～「3色野菜のアクアパッツア」

●あなたとご家族の健康を守る大切なお知らせです。ご家族の皆様と一緒にお読みください。

10月は健康増進月間です!!

「首肩こり・腰痛」改善へのヒントをお伝えします

毎年10月、「全国労働衛生週間」が実施されます。コニカミノルタグループでは、みなさまの健康維持・増進活動の推奨月間と位置づけ**「健康増進月間」**として、オンラインによる健康イベントを開催します。
今年は、従業員のみなさまの約40%の方が症状をお持ちの**「首肩こり・腰痛」**に着目し、基礎知識や改善・予防メニューの活用により、パフォーマンスのアップを目指します。あの“RIZAP”体験セミナーもございますので、ぜひご参加ください。

BackTech Inc.

首肩こり・腰痛の原因とは? どんなタイプがある??

理学療法士&トレーナーによるオンラインセミナー

- 理学療法士から「肩こり・腰痛に関する基礎知識」をわかりやすく説明いただけます。
- それぞれのタイプをチェックし、ご自身に合った解消法を体験できます。

ストレッチ&運動習慣に関する体感セミナー

改善・予防には運動習慣を身に着けることがとても大切ですが、なかなかその一歩を踏み出せない方が多くいらっしゃると思います。そこで、職場やご自宅で気楽に続けられる“かんたん”ストレッチをご紹介します。

AW Stage

“あの” RIZAP を体験しよう!!

ストレッチだけではなく、もう少し負荷を高めてみたい方に目標設定のコツも含めた運動メニューをご紹介します。既に運動習慣がある方も必見です。

※開催情報の詳細は、別途被保険者のみなさま宛にご案内しておりますので、ご家族や海外駐在の方もぜひご参加ください!

NEWS

「KM健康ポイント」の交換商品がお得に便利に変わりました！

2023年10月からAmazonギフトカード、EdyギフトID等多種多様な電子ギフトに交換できるようになりました。お買い物や食事など、お好きなものにご活用ください。

ここが変わりました！

- ☑ ポイントの交換先が**全て多種多様な電子ギフト**(*1)に♪
  今欲しいものにすぐ活用！　送料もかかりません！
- ☑ 今まで発生していた金券（電子ギフト含む）
  交換の際の40%の手数料が無料に♪

amazon gift card　R Edy

(*1) YAMASA歩数計は引き続き交換対象です。

※「EdyギフトID」を登録することで、楽天Edyとして受け取ることができます。　※「EdyギフトID」は、楽天Edy株式会社との発行許諾契約により、株式会社NTTカードソリューションが発行する電子マネーギフトサービスです。　※「楽天Edy（ラクテンエディ）」は、楽天グループのプリペイド型電子マネーサービスです。　※選べるe-GIFTについては、https://www.anatc-gift.com/use/よりご確認ください。　※選べるe-GIFTよりお選びいただけます。　※Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。　※本プログラムは【コニカミノルタ健康保険組合】による提供です。本プログラムについてのお問い合わせは Amazon ではお受けしておりません。【コニカミノルタ健康保険組合】歩け歩け運動事務局【kenpo-aruke-com@konicaminolta.com】までお願いいたします。

交換方法！

1. 『ヘルスアップWeb』へログイン。画面左の「MENU」ボタンをクリック。
2. 「ポイント利用」をクリック。
3. 画面に表示されている手順を確認の上、「ポイント交換」をクリック。
4. 交換を希望するお好きな**電子ギフト**の数量を選択し、カートに入れてください。
5. カートを開き、画面表示の手順に沿って操作してください。
6. 翌日までに、申請の際登録したメールアドレス宛にメールが届きます。
   メールの案内に沿って、手続きを行ってください。

※交換方法については変更になる可能性がございます。
※「KM健康ポイント」は、あなたの健康をサポートする『ヘルスアップWeb』で健康維持活動をすると貯まります。

詳しくは、コニカミノルタ健康保険組合の以下ページをチェック。

ホーム ▶ 保健事業 ▶ 健康維持・増進サービス支援サイト『ヘルスアップWeb』

公告1010号 事業所の変更について

コニカミノルタ健康保険組合　理事長　大西邦彦

以下の通りであることを公告します。

旧	新	適用日	備　考
–	コニカミノルタ日本文化精工株式会社　目黒区	令和5年8月1日	新規編入

公告1011号 議員・理事の交代について

コニカミノルタ健康保険組合　理事長　大西邦彦

以下の通りであることを公告します。

区分	就任	所属	就任日	退任
互選理事	原山　義雄	コニカミノルタ労働組合	令和5年9月1日	川上　洋一

食で元気！
からだ喜ぶ健康レシピ
Special

THEME

動脈硬化を予防する

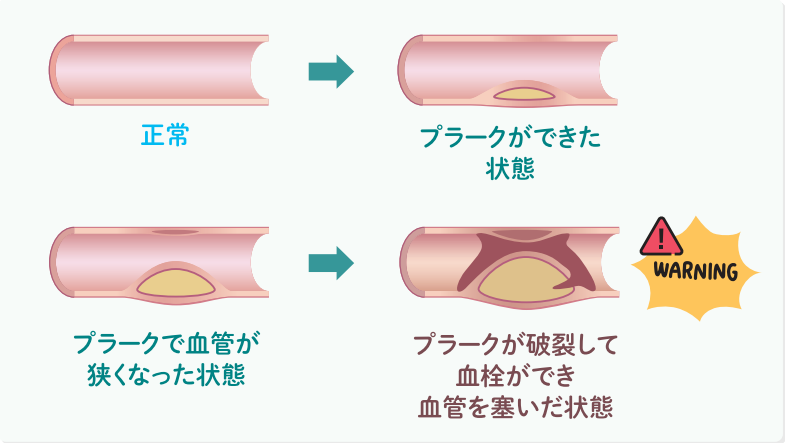
料理・監修
本多京子先生

医学博士・管理栄養士。NHK「きょうの料理」をはじめ、健康と栄養に関するアドバイスやレシピを多数提供している。

動脈硬化は年齢とともに進行しますが、食生活や生活習慣の改善でそのスピードを抑えることも可能です。肥満の場合は減量し、血管の老化を防ぐ食事を意識したり、運動不足を見直したりして「若々しい血管」を目指しましょう。

動脈硬化とは？

血管の壁に「**プラーク**」（余分な脂質が血管の壁にたまってできたコブ）ができること等によって動脈が狭く、硬く、もろくなり、血流が悪くなった状態のことをいいます。
プラーク形成の要因となる**酸化LDL**（酸化LDLコレステロール）の発生には活性酸素も影響していると考えられています。



動脈硬化と活性酸素の関係

活性酸素とは、呼吸によって取り込まれた酸素の一部が通常よりも活性化した状態になることです。取り込んだ酸素のうちの約2%が活性酸素になるといわれています。活性酸素は殺菌力が強く、体内で細菌やウイルスを撃退する役目をしていますが、増えすぎると正常な細胞にもダメージを与え（酸化）、動脈硬化のほかシワ・しみなどの老化、糖尿病、がん、脂質異常症など生活習慣病の原因となります。
紫外線や喫煙、過度な運動は活性酸素を増やすので注意が必要です。**バランスの取れた食事、適度な運動習慣と十分な睡眠**をとり、活性酸素の増え過ぎを予防しましょう。

毎日の食事に取り入れたい！動脈硬化を防ぐ食品とは？

抗酸化物質を含むもの

色の濃い野菜や果物・豆類などに含まれる抗酸化ビタミンやファイトケミカルをしっかり摂りましょう。

不飽和脂肪酸を含むもの

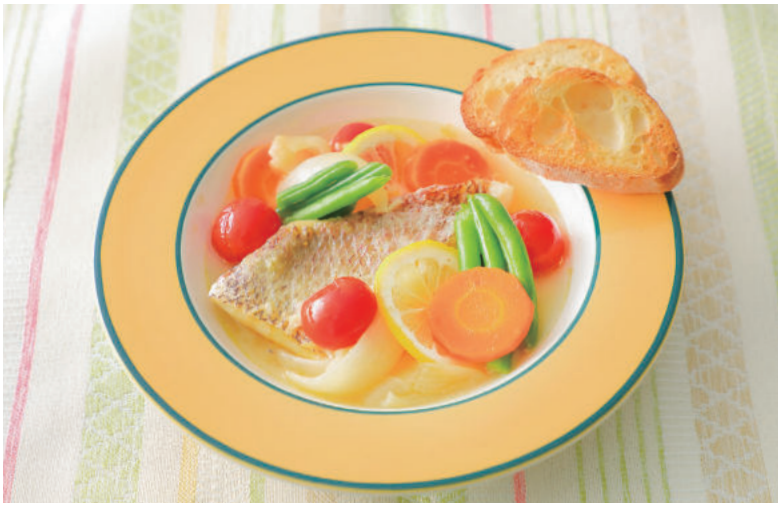
不飽和脂肪酸とは、植物油や魚に含まれる脂肪酸のこと。中でも青魚に多いIPA（EPA）やDHA、えごま油や亜麻仁油に多いα-リノレン酸が注目されています。

食物繊維を含むもの

食物繊維は余分な脂質、糖、塩分などを排出する働きや、血中コレステロール値を低下させる働きがあります。

動脈硬化予防 レシピ

3色野菜のアクアパッツア



血管は加齢とともに硬くなり、動脈硬化が進むと、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高まります。血栓ができるのを防ぐIPAやDHAを多く含む魚と、抗酸化ビタミンのカロテン類・ビタミンC・ビタミンEを多く含むカラフルな野菜を合わせて摂るようにしましょう。

（1人分 281 kcal ※バゲットを除く　塩分 2.2 g）

材料（2人分）

白身魚（今回は鯛・たらや金目鯛などでも）	2切れ（160g）
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
小麦粉	大さじ1/2
にんにく	1片
玉ねぎ	小1個（150g）
にんじん	1/2本（60g）
さやいんげん（冷凍）	80g
ミニトマト	8個（80g）
オリーブ油	大さじ1
Ⓐ 白ワイン（または酒）	大さじ3
Ⓐ 水	150ml
Ⓐ 固形コンソメ	1/2個
レモン（輪切り）	1/2個分
バゲット	適量

作り方

1. 白身魚の両面に塩をふって5分置き、出てきた水分をキッチンペーパーでふき取ってから胡椒をふり、茶こしを使って魚の両面に小麦粉を薄くまぶす。
2. にんにくは叩いてつぶし、玉ねぎはくし形切り、にんじんは5～6ミリ厚さの輪切りにし、ミニトマトはヘタを除いておく。
3. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で温め、香りが出てきたら①を入れ、両面を3～4分ずつ焼き色がつくまで焼く。
4. ③に玉ねぎ、にんじんとⒶを加えて蓋をし、中火で7～8分煮て、半分に切ったさやいんげんとミニトマトを加え、さらに1～2分煮て火を止める。
5. 器に盛り、レモンの輪切りとトーストしたバゲットを添える。

無料電話相談（健康・育児・介護等） 0120－988－356 ［リソルのライフサポート倶楽部 16桁の会員番号が必要］

発行/コニカミノルタ健康保険組合 〒192-0032 東京都八王子市石川町2970 ☎042(642)9311 発行責任者/常務理事 鈴田 朗
健保ホームページ https://www.konicaminolta-kenpo.or.jp/
制作／(株)プライムステーション