

ASHIKEN TIMES

# あしけんタイムス

2018  
SUMMER

健康保険

できることから始めよう!!

ACTION

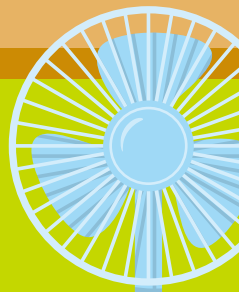
家族で健診結果について話し合おう!

健診  
結果

どうだった  
ドリ?

健診  
結果

ママはどう?



CONTENTS

## SPECIAL INTERVIEW

ガンバ大阪U-23監督  
宮本 恒靖さん

ボールがないところの動きを観る  
「俯瞰の目」を持つ! (P2-3)



## 健康コラム

フリーライター  
早川 幸子さん

人間ドックは  
健保組合を通じて受けよう! (P4-5)



## ヨガの時間

ヨガインストラクター  
薄 久美子さん

椅子ヨガで夏冷え改善! (P6-7)







リーダーに必要なこと

## ボールがないところの動きを観る 「俯瞰の目」を持つ!

現在はガンバ大阪U-23の監督として若手の育成に携わりながら、トップチームのコーチも兼任している宮本恒靖さん。選手時代から現在までの経験を通して、チームに必要なリーダーとは——についてお聞きました。

### サッカーは人生の縮図。 その中でチームのために できることを考え続けた

中学生のころから日本代表に至るまでキャプテンを任されてきた宮本恒靖さん。引退して指導者として歩んでいる現在は、U-23の監督とトップチームのコーチを兼任されています。

「キャプテンと指導者では求められる役割はまったく違います。今は指導者として経験を積みながらステップアップしている段階です。サッカーはある意味、人生の縮図だと思います。それぞれ支え合って、ともに喜んだり、悔しがったり……。リーダーというのは、チーム

が円滑に回っているときよりも、困難に立ち向かわなければいけないときに、何が正しい判断なのかを見極める立場にあるのかなと思います」

困難な場面といえば、2004年アジアカップ準々決勝のヨルダン戦でのPK戦。ピッチがぬかるんでいて日本のキッカーが2人連続で失敗。宮本さんが主審にPKサイドの変更を提案したことで、日本が逆転勝利することにつながったと言われています。そのように適切なタイミングで適切な判断を下すことのできる能力は、どうやって培われたのでしょうか。

「もともと自分が持っていた部分もあると思いますが、キャプテンとしての役割を与えられて、鍛えられたところもあると思います。その都度、何がチームの利益に

つながるのか、自分がやるべきことは何かを考えてきましたから」

### 俯瞰の目でピッチの中を観ることが リーダーとしての資質

センターバックというポジションで、自ずと選手に指示を出し、鼓舞する立場だった宮本さん。試合中には、すばやく決断し、短い言葉で端的に指示を出すようにしていたそうです。

「ガンバ大阪でのプロ2年目のとき、僕を開幕スタメンに入れてくれたのが、ヨジップ・クゼ監督でした。彼からは『声が出なくなるぐらい指示を出して、鼓舞して、チームを勝たせる仕事をしなければいけない』と、常々言われました。そのとき僕は、19歳でトップチームに入って間もないときでしたから、指示を出すのを遠慮していた部分があったのですが、年齢は関係ない、プロならきちんと仕事をするべきなんだと強く考えさせられました」



宮本恒靖さん

直筆

宮本さんのサイン入り「ガンバ大阪グッズ」プレゼント!

10歳からサッカーを始めた宮本さんに、サッカーを観戦するときのポイントを伺ってみると、「ボールを追っただけではなく、ボールがないところの選手たちのポジショニングや、体の向き、どこに走ろうとしているかなどを見ることで、サッカーを観戦する楽しみ方が広がります」と言います。そして、「ボールがないところでの動きこそ、その選手の本当の価値や質が出ます」とも。

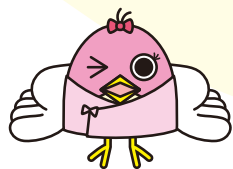
選手たちの動きを見極めるためには、俯瞰して観ることが必要なはず。この「俯瞰の目」が、宮本さんのリーダーとしての資質なのではないでしょうか。

## Profile

1977年 2月	大阪府で誕生。
1995年	ガンバ大阪アカデミー出身の選手として初めてトップチームに昇格。
2000年	日本代表に初選出。
2002年	日韓W杯出場。
2004年	アジアカップ優勝。準々決勝のヨルダン戦では、審判にPK戦の位置変更を申し入れ、チームを勝利へ導く。
2006年	ドイツW杯に出場。
2007年	オーストリア・ブンデスリーガのレッドブル・ザルツブルクへ完全移籍。
2009年	ヴィッセル神戸へ移籍し、Jリーグ復帰。
2011年 12月	現役引退を表明。
2013年	FIFAマスター（国際サッカー連盟が主宰する修士課程）修了。元プロサッカー選手としては世界でも2人目。
2015年 2月	ガンバ大阪アカデミーのコーチ就任。
2016年 1月	日本サッカー協会公認S級コーチライセンス取得。
2016年 10月	ボスニア・ヘルツェゴビナに民族対立感情の緩和を目指した子ども対象のスポーツアカデミー（ウェブサイト littlebridge.net参照）
2017年 1月	ガンバ大阪U-23の監督就任。
2017年 9月	政府の政策会議である「人生100年時代構想会議」の有識者議員に選ばれる。
2018年 4月現在	ガンバ大阪U-23の監督兼トップチームコーチを務める。



# 人間ドックは 健保組合を通じて受けよう!



健康意識の高まりとともに「人間ドック」の受診者数は増加し、2015年は約316万人が受けています(2015年「人間ドックの現況」日本人間ドック学会)。  
人間ドック(日帰り)の1回あたりの平均は4万~5万円ですが、社員の場合、健康保険組合を通じて受けると費用補助が出る場合があることをご存知でしょうか。

## 健保組合契約の健診施設で お得に充実の健診を

労働者の健康と安全を守り、労働災害を防止するために、労働安全衛生法第66条では雇用主である企業に対して、従業員の「定期健康診断」を1年に1回行うことを義務づけています。そして、健診結果の保存や、健康に問題のある従業員などへの保健指導に取り組むことも求められています。これとは別に、2008年からは生活習慣病の予防を目的とした「特定健康診査」とその後の「特定保健指導」の実施が、健保組合などの医療保険者に義務化されました。

健保組合のなかには、この定期健診と特定健診に検査項目を上乗せしたうえで、「人間ドック」健診を提供しているところもあります。健保組合が個別に契約している健診施設で受診した場合は、窓口で個人が支払う一部負担金が数千円程度にとどまるなど、少ない負担で充実した健診が受けられるのです(契約外の健診施設を利用する場合は、健診費用の全額を立

て替え、後日、健保組合に申請して払い戻し手続きを行う)。

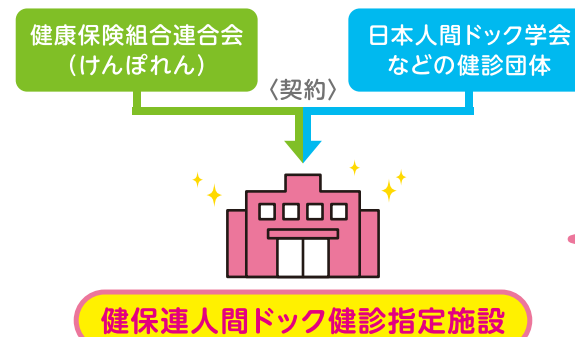
## 「健保連人間ドック健診指定施設」で ムダなく健診!

ただし、20歳~30歳代前半では生活習慣病になるリスクが低いことから、健保組合では人間ドックを受けられる年齢を35歳~40歳以上の従業員に設定しているところが多いようです。その後の受診年齢は健保組合によって異なり、毎年受けられるところもあれば、5年ごとといったところもあります。

とはいえ、健保組合で決められた受診年齢以外でも人間ドックを受けたい人もいるかもしれません。でも、健診には健康保険は適用されないのが、原則的にかかった費用は全額自己負担。費用の一部を補助してくれる健保組合もありますが、それでも結構な負担になります。全国の健保組合が加入する健康保険組合連合会(けんぽれん)では、日本人間ドック学会など

の健診団体と契約して全国どこでも安心して質の高い人間ドックを受診できる「健保連人間ドック健診指定施設」を設けています。

この施設を利用したい場合は、加入する健保組合を通じて契約施設や料金を確認のうえ、申し込みします。こうした施設を利用することで、信頼できる健診機関でムダなく良質な健診が受診できます。



## 治療を受ける可能性も考え 受診する施設を選ぼう

病気の背景には、生まれもった体質や遺伝、その人が置かれている社会環境、生活習慣など、さまざまな要因があります。健診を受ければ病気にならないわけではないですし、早期に発見すれば必ず治るというものではありませんが、初期段階で病気を見つけられれば、治療の選択肢は広がります。健保組合の人間ドックを、上手に健康管理に取り入れましょう。

また、入院用のベッド数が400床以上の大病院を

早川 幸子さん



Yukiko Hayakawa

フリーライター。医療費や年金、家計の節約など身の回りのお金の情報について、新聞や雑誌、ネットサイトに寄稿。著書に「読むだけで200万円節約できる! 医療費と医療保険&介護保険のトクする裏ワザ30」(ダイヤモンド社)などがある。



健保組合で決められた受診年齢以外の人でも  
信頼できる健診機関で  
ムダなく良質な健診を受診!!

紹介状なしで受診すると、通常の医療費に加えて5,000円以上の特別料金が加算されます。ただし、健診で病気が見つかって引き続き治療を受ける場合は特別料金がかからないので、人間ドックは治療を受ける可能性も考慮して健診施設を選びたいもの。健診費用がいくらかということに加えて、「安心して治療を受けられる病院か」「信頼できる専門医を紹介してくれるか」「自宅から通いやすいか」といったことも、施設選びには大切な視点になります。

どこで  
受けよう?





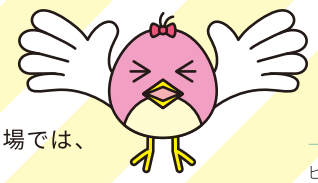
自宅のリビングでも、仕事中でも……

冷え冷えクーラーの下で、ポカポカに!

# 椅子ヨガで夏冷え改善!



暑がりの家族がいるリビングや出入りの多い職場では、クーラーが効いて冷え冷えのことも。からだ冷えると血流が悪くなり、肩こり、首こり、頭痛、下痢、内臓の疲れなどが起きやすくなります。そんなとき、椅子に座りながらできるヨガで血流を促しましょう。パソコン仕事の途中で目を休めながら、からだもリフレッシュできます。



*Kumiko Suzuki*  
薄 久美子さん

ビジョンヨガインストラクター。ヨガ教室「ハーモニススペース de ヨガ」主宰。音楽とヨガのセッションイベントでも活躍。著書に『いたきもヨガダイエット』(KKベストセラーズ)、『耳ひっぱりで体が変わる』(実業之日本社)等。



LESSON 1

内臓に火を起こし、  
血流をアップ!



お腹に手を当て、鼻で勢いよく「ふん!ふん!」と1秒に1度、お腹をへこませながら息を吐きます。

LESSON 2

骨盤と股関節をゆるめ、下半身の血流を促す!



両足を揃えてかかとを上げ、両足をパタパタと蝶々の羽根のように開きます。この動作を10回繰り返しましょう。



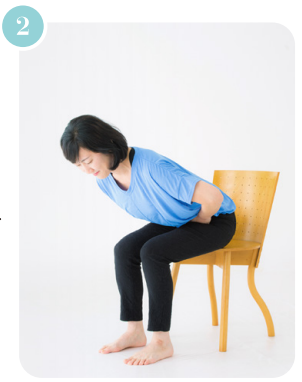
次に、両足を揃えて椅子に座り、お尻を片方ずつ持ち上げます。これも10回繰り返しましょう。

LESSON 3

鼠径部(そけいぶ)を刺激して  
詰まりを流し腹部を温める



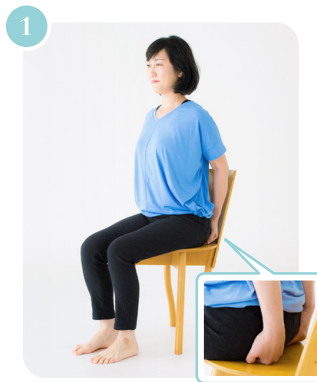
両足のつけ根にこぶしを当てて、息を吐きながら上半身を前にゆっくり倒しましょう。



息を吸いながら、上半身を戻します。①→②の動作を10回繰り返しましょう。

LESSON 4

胸筋を開いて肩甲骨を刺激し、  
詰まりを流し上半身を温める



お尻の下に手の平を敷き、息を吸いながら、胸を開いて後ろへ反りましょう。



息を吐きながら、頭を戻します。①→②の動作を10回繰り返しましょう。

LESSON 5

体側を刺激して全身を活性化! 内臓&リンパの流れを促す



両足を開いて片方のひじを太ももに置き、反対側の片手をかかえて空を見上げます。そのまま後ろへ大きく円を描いて、前へ戻ってきます。逆の手でも同様に行います。これを10回繰り返しましょう。





# 受けよう。話そう。家族の健診。



直筆



皆さんはご自身の健康診断結果を覚えていますか？  
 じつは健診結果の総合判定「所見あり」となる方の割合はかなり高く、厚生労働省が実施した調査によると41.7%の人が該当します。さらに、要再検査もしくは要精密検査という結果が出て、有所見者中26.7%の方が再検査や治療を受けていないのが現状です。そして、健診で忘れがちなのがご家族（配偶者など）の受診。会社で働く皆さんがご家族に受診をするよう促し、家族で受診結果を共有することは、安心にもつながります。ぜひご家庭の話題として健康診断を取り上げてみてください。

医療費の節約にもなる「できることアクション」をCHECK!

あしたの健保



[www.ashiken-p.jp](http://www.ashiken-p.jp)



健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あしたの健保プロジェクト

健康保険組合連合会  
www.kenporen.com

宮本さんのサイン入り「ガンバ大阪グッズ」プレゼント!

**A賞** 2018 HOME  
レプリカユニフォーム

6名様



O-XO:2枚  
M-L:3枚  
SS-S:1枚

※A賞をご希望の方は、希望サイズも明記してください。

**B賞** クリアファイルセット  
(2種1セット)

6名様



**応募方法** ハガキに、住所・氏名・プレゼントのご希望を明記の上、「あしけんタイムス」プレゼント係までご応募ください。贈呈者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

**宛先** 〒107-8558 東京都港区南青山1丁目24番4号  
健康保険組合連合会 広報部「あしけんタイムス」プレゼント係

応募締切!

2018年  
**8.31**<sup>◎</sup>  
当日消印有効

※住所・氏名が記載されていない場合は、プレゼントの贈呈ができません。