



vol.52
2018.3

健康づくり情報誌

WEB版アポロン

チェックしたい
項目を
クリックしてね!



アポロン

健保からのお知らせ

「介護保険料率」を13%に改定



01

「人間ドックオプション検査」の補助を拡大



02

4月中旬以降「マイページ」のサービス開始!



03

「検認」へのご協力
ありがとうございました



04

「マイナンバー」の提出
にご理解・ご協力を!



05

「こんなときどうする!?!」
シリーズ③



06

就職等に伴う
「扶養減申請」のお願い



07

「健康増進イベント」
を開催



新企画 私たちの★
健康づくり活動

募集

09

ルネサンスの
「ストレッチ」



10

契約施設 紹介

契約スポーツ施設

ティップ・クロス TOKYO 新宿
ティップネス下井草

契約保養施設

箱根強羅温泉 蔵のや



「スーパーフード」シリーズ②

“花粉症” “ダイエット”にも効果!?

アカモク(ギバサ)

■ アポロンに関するご意見・ご要望は、こちら!

お問い合わせ

Click



「介護保険料率」を13%に改定します

介護納付金を人数に応じて算出する「加入者割」から、所得に応じて算出する「総報酬割」へ移行することから、介護保険料率の改定を行うことになりました。

改定内容

「総報酬割」へ移行*するにあたり、2018年度の介護納付金見込額等を踏まえ、介護保険料率を現行の11%から13%に引き上げることとなりました。

2018年度の一般保険料率については、2017年度の決算で黒字となる見通しであることから84%に据え置くこととなりました。なお、保険料負担割合は、「事業主1：1被保険者」の折半のままです。

※介護納付金を2018年度2分の1、2019年度4分の3、2020年度全面移行と、段階的に「総報酬割」を実施。

■改定後介護保険料率	2017年度	2018年度
事業主(会社)負担	5.5%	6.5%
被保険者(本人)負担	5.5%	6.5%
介護保険料率(合計)	11%	13%



●介護保険料とは

介護保険料は、介護保険にかかる保険料です。介護保険は全国の市区町村が運営する制度ですが、医療保険に加入する40歳以上65歳未満の被保険者および被扶養者(ともに介護保険の第2号被保険者)の保険料は、各医療保険者が徴収する義務を負っており、東電健保では40歳以上65歳未満の被保険者*から標準報酬月額および標準賞与額に介護保険料率を乗じた額を徴収しています。

※40歳未満や65歳以上の介護保険料徴収対象とならない被保険者でも、40歳以上65歳未満の被扶養者がいる場合は、「特定被保険者」として介護保険料を徴収。

■介護保険料の算定式

年間保険料 =

標準報酬月額※1 × 保険料率 × 12ヵ月

+ 標準賞与額※2 × 保険料率

※1 標準報酬月額

原則として毎年4・5・6月に支給される給与(通勤交通費、時間外手当等各種手当を含む)をもとに算出。

※2 標準賞与額

賞与額(住宅積立助成金)から1,000円未満の端数を切り捨てた額。

●改定後の月額介護保険料(例)

標準報酬月額	現在の保険料	改定後保険料	差額
300,000円	1,650円	1,950円	+300円
320,000円	1,760円	2,080円	+320円
340,000円	1,870円	2,210円	+340円
360,000円	1,980円	2,340円	+360円
380,000円	2,090円	2,470円	+380円
410,000円	2,255円	2,665円	+410円
440,000円	2,420円	2,860円	+440円
470,000円	2,585円	3,055円	+470円
500,000円	2,750円	3,250円	+500円
530,000円	2,915円	3,445円	+530円
560,000円	3,080円	3,640円	+560円
590,000円	3,245円	3,835円	+590円
620,000円	3,410円	4,030円	+620円
650,000円	3,575円	4,225円	+650円
680,000円	3,740円	4,420円	+680円
710,000円	3,905円	4,615円	+710円
750,000円	4,125円	4,875円	+750円

■個々の保険料や標準報酬月額、標準賞与額の検索方法

OSCシステム

業務選択メニュー

本人情報検索

社会保険

表紙に戻る

次ページへ



4月受診分より 「人間ドックオプション」検査の一部補助が拡大

病気の早期発見や利用者の皆さまのニーズに応えるため、4月受診分より契約健診機関で実施する人間ドックのオプション検査の一部について健保補助を拡大します。

新規オプション

●検査項目

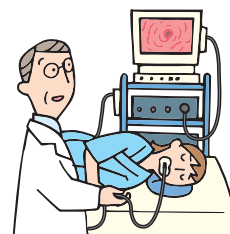
胃部内視鏡検査（胃カメラ検査）と前立腺検査（PSA検査）が、新たに補助の対象となります。

オプション検査	受診対象者	健保補助額	自己負担額
胃部内視鏡検査 (胃カメラ検査)	<ul style="list-style-type: none"> 被保険者 被扶養者 	人間ドック利用時に胃部内視鏡検査を希望した場合、胃部X線検査（バリウム検査）との差額分について、 上限額5,400円まで *健保で補助	上限額を超えた分
前立腺検査 (PSA検査)	40歳以上の男性	人間ドックの必須項目として全額健保負担	—

*上限額は5,000円とその消費税分

●申込方法

人間ドック申込時に健診機関にオプション検査も合わせてお申し込みください。
なお、一部対応できない健診機関（胃部内視鏡検査を実施していない健診機関、40歳からの前立腺検査を実施していない健診機関、婦人科単独検診を実施していない健診機関）もありますので、申込時に健診機関にご確認ください。



人間ドック健診 CASE STUDY

受診対象者が人間ドックに新規オプション検査を組み合わせた場合の自己負担額をシミュレーションしました。

メニュー	受診対象者	自己負担額
人間ドック基本検査	<ul style="list-style-type: none"> 被保険者 被扶養者 	10,000円 (消費税込み)
婦人科検査 <ul style="list-style-type: none"> 乳がん検査：マンモグラフィ、エコー、視触診 子宮頸がん検査 	<ul style="list-style-type: none"> 女性被保険者 女性被扶養者 	—

●人間ドック基本検査と胃部内視鏡検査を6,480円（消費税込み）で受診した場合

基本検査 10,000円 + (胃部内視鏡検査 6,480円 - 胃部内視鏡検査上限額 5,400円) = 自己負担額 11,080円

●人間ドック基本検査と前立腺検査を受診した場合

基本検査 10,000円 + 前立腺検査 0円 (40歳以上の男性) = 自己負担額 10,000円

●人間ドック基本検査と胃部内視鏡検査を4,860円（消費税込み）で、さらに婦人科検査を受診した場合

基本検査 10,000円 + 胃部内視鏡検査 0円 + 婦人科検査 0円 = 自己負担額 10,000円



4月中旬以降から 「マイページ」(加入者専用WEBページ)のサービス開始!

被保険者の皆さまを対象に、WEB上から東電健保が提供する各種事業や手続き等が閲覧できるサービスがスタートします。ご自身の健康管理にお役立てください。

「マイページ」(加入者専用WEBページ)概要

4月中旬以降に閲覧に必要な初回「ユーザID」と「仮パスワード」をメールにて送付します。内容を確認後、登録をお願いします。



●主なサービス

- ・健保組合からのお知らせ
- ・医療費の通知
- ・支給決定通知書
- ・健診結果閲覧
- ・健康情報誌
- ・通知書・証明書の発行
- ・各種申請書の入力・出力 等

●マイページのメリット

- ・パソコンやスマートフォンがあれば、いつでもどこでもご覧いただけます。
- ・必要に応じて、ご自身でプリントアウトできます。

健診結果

受診した健診結果が閲覧できます。2016年健診結果から10年分保存されます。

通知書・証明書

被扶養者削除証明書などの通知書や証明書を受け取ることができます。

申請書

東電健保に提出する申請書類の入力・出力ができます。

医療費通知

毎月の医療費の明細が確認できます。また、調剤医薬品の明細も閲覧でき、ジェネリック医薬品へ切り替えた薬も確認できます。

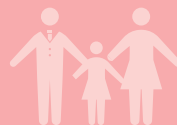
医療費のお知らせ一覧
毎月の医療費が閲覧できます。

診療年月	診療費の総額(円)	健保からの支払額(円)	調剤からの支払額(円)	あなたの支払額(円)	健診費(円)	詳細一覧
平成30年	0	0	0	0	0	
1月						
平成29年	1,321,130	1,043,806	0	277,324	161,706	詳細一覧
12月						
11月	37,600	26,320	0	11,280	0	詳細一覧
10月	27,290	19,103	0	8,187	0	詳細一覧

04



2017年度
「健康保険被扶養者の資格調査（検認）」を実施



必要書類の提出等、ご協力ありがとうございました

東電健保では、保険給付の適正化および高齢者医療制度における給付金・支援金の適正化を目的に、「健康保険被扶養者の資格調査（検認）」を2017年6月から実施しました。この調査は、健康保険の被扶養者となっている方が、引き続き資格があるのかを確認するためのものであり、一部の方（書類不足等）を除き、審査が完了しています。加入者の皆さまには、必要書類の提出にご協力いただき、ありがとうございました。

2018年度調査については、社内イントラおよび東電けんぽホームページにてご案内します。

05



一部申請書類に「マイナンバー」の記載が必要です



「マイナンバー」の提出にご理解・ご協力を!

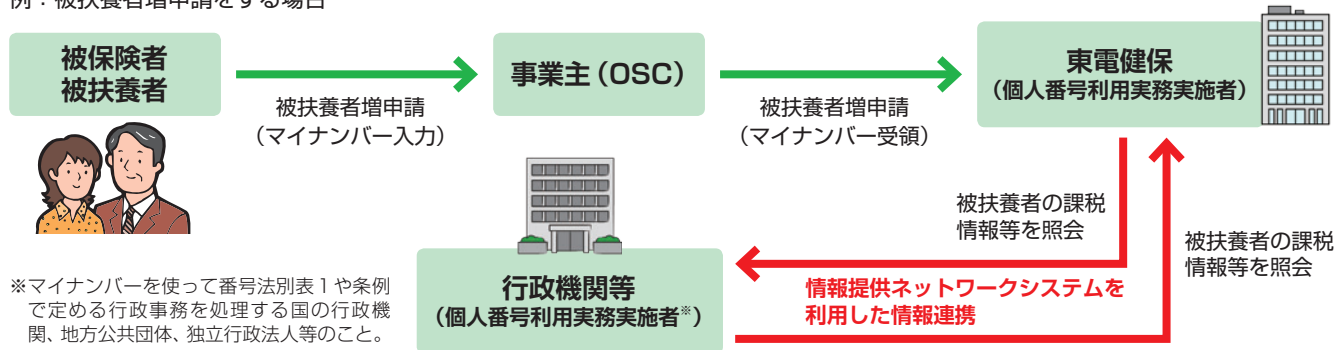
2017年1月から、東電健保へ提出する一部申請書類に、マイナンバーの記載が必要となりました。東電健保はOSC（事業主）からマイナンバーをいただいています。

マイナンバー制度には3つの目的があります!

1. 公平・公正な社会の実現：給付金などの不正受給を防止!
2. 国民の利便性の向上：面倒な行政手続きがカンタンに!
3. 行政の効率化：手続きをムダなく正確に!

健康保険組合は、「個人番号利用事務実施者」としてマイナンバーを使用しています

例：被扶養者増申請をする場合



東電健保
からの
お願い

社会保障・税に関する手続き書類へのマイナンバーの記載は、法令で定められた事業主の義務となっており、事業主はマイナンバー法に基づき社員に対してマイナンバーの提供を求めることができます。健康保険組合には、全加入者のマイナンバー取得が義務付けられていますので、まだマイナンバーの申請をされていない方で、事業主から法律に基づく正当なマイナンバーの提供の求めがあった場合には、これに応じていただきますよう、ご理解・ご協力をお願いします。

表紙に戻る

次ページへ



共働きの場合、子どもを扶養するのはどちら？

Q | 子どもが生まれたので、自分の扶養に入れようと思っています。
妻は違う会社で働いていますが、どちらの扶養に入れてもいいですか？

A | 夫婦が共に働いていて、それぞれが健康保険の被保険者（社員）であり、子どもを共同で扶養しているような場合には、被保険者の家計の実態、社会通念等を総合的に考慮して、次のような取り扱いとなります。



- 1 被扶養者となる人の人数にかかわらず、原則として年間収入（当該扶養申請日の属する年の前年分の年間収入）および直近3ヵ月分の給与明細書の総収入額を比較して、多いほうの被扶養者とするようになります。ただし、長期休暇等で今後の収入が途絶える場合は、当該年度の収入において確認します。
- 2 夫婦それぞれの年間収入が同程度である場合は、届出により主として生計を維持する方の被扶養者とするようになります。
- 3 夫婦の双方または一方が共済組合員である場合には、扶養手当が支給されている人の被扶養者として差し支えないことになっています。

提出書類

ご夫婦の年間収入が分かる書類

- 被保険者
▶ 前年度源泉徴収票
- 他の会社で働いている配偶者
▶ 前年度所得証明書または前年度課税（非課税）証明書
- その他、必要により証明書類をご提出いただくことがあります。



扶養しているご家族が就職された場合や
アルバイト先やパート先の社会保険に加入された場合



東電健保の被扶養者から外す手続きを忘れずに!!

扶養減申請が必要!!

扶養しているご家族の収入が基準額（130万円、60歳以上180万円）を超えない場合であっても、勤務先で健康保険証が発行された場合は、勤務先の社会保険加入が優先となります。この場合、扶養している家族の就職した日、アルバイト先やパート先の社会保険に加入された日が扶養から外れる日になります。

なお、扶養から外す手続きを忘れて健康保険証を使用してしまった場合は、扶養から外れる日にさかのぼり、東電健保が負担した医療費等を精算させていただきます。忘れずに手続きをお願いします。

■手続き方法

1. OSCシステムで申請手続きを行ってください。

OSCシステム

業務選択メニュー ▶

届出申請 ▶

扶養増減

2. 申請書類 ①健康保険被扶養者（減）届 ②申請台紙 をプリントアウトしてください。
3. 申請書類に添付書類を添えて、OSCへ提出してください。

添付書類

- 勤務先の健康保険証、採用証明書、雇用契約書のいずれか一通のコピー
- 対象者の東電健保の健康保険証



表紙に戻る

次ページへ



「健康増進イベント」を開催しました

社員の皆さまの健康増進と職場活性化に寄与することを目的に、社外の専門家講師による「健康増進イベント」を開催しました。今年度はイベント内容を充実・拡大、75事業所からご要望をいただきました。参加された皆さまは健康に対する意識が高まったのではないのでしょうか。2018年度も事業所からのご要望を踏まえ、メニューの拡大を検討していきます。ぜひご参加ください。

今年度実施プログラム

1. 生活習慣病予防、 食事指導・栄養指導

プログラム名
からだマネジメントセミナー
ダイエットセミナー ～自分で続ける3か月減量術～
大人の為の栄養セミナー
栄養セミナー
健康セミナー【カスタマイズ型】
メタボ予防食生活セミナー
アルコールセミナー
外食を一工夫、生活習慣病の予防

2. 運動指導・ストレッチ

プログラム名
ヨガでリラックス ★
リフレッシュ・ヨガ
かんたん「ヨガ」
かんたん「ストレッチ」
機能改善ストレッチ ～肩こり・腰痛予防～ ★
ボールエクササイズ
効果的なウォーキング
adidas ファンクショナルトレーニング ★
骨盤リセット
からだスッキリ体操
全身引き締め! ボディシェイプ
運動教室【カスタマイズ型】

3. メンタルケア・リラックス法

プログラム名
心のリラクゼーション
メンタルタフネスセミナー
ストレス解消セミナー
ストレスケアプレス&ストレッチ
ストレスケアセミナー
健康セミナー【カスタマイズ型】
こころとカラダのセルフケア

4. 職場活性化・コミュニケーション

プログラム名
カラダでコミュニケーション ★

5. 体組成測定・体力測定

プログラム名
体組成測定
体力測定

6. 企業提供プログラム

プログラム名
栄養セミナー
熱中症対策
女性のための健康セミナー
血管年齢測定・骨密度測定 & おくすりセミナー

7. レッスン+セミナーの 実践型プログラム

プログラム名
メタボ対策プログラム
快眠ワークアウト
働く人のSTOP! 転倒セミナー

おすすめプログラム

【カラダでコミュニケーション】

課題解決型のアクティビティを通じて、コミュニケーションを活性化します。仲間とそれぞれの強みを活かし、グループで楽しく目的・目標を達成しながらチーム力を高めます。グループ間のコミュニケーション力と健康意識の向上にオススメです!



人気プログラム

【ヨガでリラックス】

睡眠について考え、気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの良さを体験します。生活習慣を調えることの大切さを学べます。



ヨガは初体験(^^)心と体がスッキリして気持ち良かったです。

【機能改善ストレッチ ～肩こり・腰痛予防～】

肩こり・腰痛予防、目の疲れを軽減するストレッチを行います。業務の合間にできる簡単ストレッチで、疲れ解消にもつながります。



身体がほぐれて気持ち良かった♥日課にします!

【adidas ファンクショナルトレーニング】

adidasが開発したトレーニング。「体幹」をキーワードに、正しい動作や姿勢の維持を導き出します。



使っていない筋肉の使い方が参考になり、とても楽しく運動ができました。



「私たちの★健康づくり活動」スタート

アポロンの新企画として、独自の「健康づくり活動」を行っている社員の皆さまをご紹介します。江東支社、福島第一原子力発電所、木更津支社からの情報をお届けします。

募集

「私たちの★健康づくり活動」をご紹介します！

事業所、サークル、仲間同士、もちろん個人での応募も大歓迎です。事業所のスポーツ大会やリフレッシュのためのヨガ、ウォーキング、ダイエットなど…健康のための活動内容や工夫していることなどを、下記の方法でご紹介ください。

応募方法

①所属 ②代表者名 ③連絡先（メールアドレス、内線または外線）④具体的な活動（日程・実施場所も）・工夫している内容を、広報・健康増進チームまでメールでお寄せください。追って担当者からご連絡させていただきます。

広報・健康増進チーム

shinohara.tazuru@tepcoco.jp
T9115791@tepcoco.jp

File No.01

江東支社 チーム YUKARI

日々の合同練習と各自の自主練習。

地元のマラソン大会に参加し、成果を収めています！

きっかけ

20年ほど前、代表の出田さんが身体に不安を感じて、昼休みに東尾久ビル周辺でランニングを開始。現在はメンバーも6人に。

活動内容

- ・昼休みに江東支社近辺の公園等を5km(20分)走る。
- ・出勤時に亀戸駅ではなく上野駅から走る。
- ・早朝、自宅付近をランニングしてから出社する。
- ・月に一度、業務終了後6人で江東支社近隣を10km(1時間)走る。
- ・各自、地域大会に参加する。



3 QUESTION

出田 昌隆さん(江東支社 江東地域技術サービスG)

Q1 チームで活動することのメリットは？

出田 互いに刺激し合って、マラソンのペースを上げることができます。コミュニケーションが円滑になり、精神的に充実。練習後の食事会も楽しいひとときです。

Q2 今後の目標は？

出田 これからも継続していきたいです。新たなメンバーも募集中！7月に上野支社と合併になるので、一緒に走る仲間を増やしていきたいです。

Q3 出田さんが行っている健康法を教えてください

出田 休日にはサイクリング、ウォーキング。平日は早く寝ること。

■メンバー紹介(写真左から)& 2017年度参加大会

松岡秀都さん(企画総括G)

- ・江東区民駅伝 2018.1.7(日)
- ・東友陸上倶楽部支部対抗駅伝 2018.3.3(土)

五十嵐 豊さん(江東地域技術サービスG)

- ・東京マラソン 2018.2.25(日)

菅原由華里さん(企画総括G)

- ・江東シーサイドマラソン 2017.11.26(日)
- ・佐倉朝日健康マラソン 2018.3.25(日)

中山由美子さん(副支社長)

- ・堀切橋ウインターマラソンハーフリレー 2017.12.10(日)

関口 満さん(江東地域料金G)

- ・江東シーサイドマラソン 2017.11.26(日) 10km優勝
- ・江東区民駅伝 2018.1.7(日)
- ・東友陸上倶楽部親善駅伝 2018.1.20(土)
- ・東京マラソン 2018.2.25(日)
- ・東友陸上倶楽部支部対抗駅伝 2018.3.3(土)

出田昌隆さん(江東地域技術サービスG)

- ・江東区民駅伝 2018.1.7(日)
- ・東友陸上倶楽部親善駅伝 2018.1.20(土)
- ・東友陸上倶楽部支部対抗駅伝 2018.3.3(土)





File No.02

福島第一原子力発電所 マッスル部

体幹を鍛えるために集まったメンバーは25人。
エビデンスランキングを共有し、高め合っています！

きっかけ 体幹を鍛えたいという有志が集まって、筋トレをスタート。
現在のメンバーは25人。

活動内容 昼休みや業務終了後に、事業館増健室、単身寮A棟、単身寮B棟
のトレーニングルームに集合。月曜日はパワーヨガ、水曜日は
ビリーザブートキャンプのDVDを見ながらトレーニング。



3 QUESTION

岩瀬 松美さん(福島第一原子力発電所 労務人事G)

Q1 チームで活動することのメリットは？

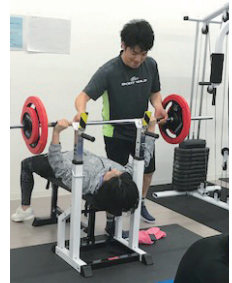
岩瀬 毎月、全員がエビデンス(体脂肪率やBMI・体重など)を提出、互いに励まし合い
高め合ってトレーニングできることです。数ヶ月毎に懇親会を開き、みんなで
エビデンスランキングを見ながら、美味しいお酒を飲むのも楽しみです。

Q2 今後の目標は？

岩瀬 これからも健康のためにメンバーとトレーニングに励んでいきたいです。

Q3 岩瀬さんたちが行っている健康法を教えてください

岩瀬 広野町の公民館で実施しているヨガ教室に行っています。職場では、昼休みに事務所内を
ウォーキングしたり、自席でストレッチゴムを使った肩こり解消をしたり…。もちろん、食
堂のメニュー選び、糖質摂取など食事面にも気をつけています！



File No.03

木更津支社 ソフトバレー大会

仲間たちとスポーツコミュニケーション！
本気で対戦し、リフレッシュしました！



きっかけ 楽しく健康づくりを目的に、2016年
度に第1回を開催、今回が2回目。

活動内容 文化会と労組の共催行事。2月3日
(土)、姉ヶ崎火力発電所内体育館で開
催。木更津支社大社員と福島関連に異
動された方による5チーム45人が参
加しました。勝ち負けではなく、10分
という対戦時間内にいかに多く点を取
るかで競い合いました。

3 QUESTION

早川 瑞紀さん(木更津支社 企画総括G)

Q1 職場のみんなで参加することのメリットは？

早川 チームワークづくりとコミュニケーションによる一体感の醸成、
今後の健康増進づくりです。

Q2 大会実施にあたり工夫したことは？

早川 チーム編成の際、参加者みんながコミュニケーションを図ることができ
るように、別職場の方と組み合わせました。

Q3 支社で取り組んでいる健康づくりイベントは？

早川 千葉総支社大実施の運動会や地域実施の駅伝大会へ参加しています。





ルネサンスのストレッチ

「今日の疲れは今日のうちにクリア。」

いつでもどこでも、手軽にできるストレッチ。ストレッチすることで筋肉がほぐれ、疲労回復を促します。心身の疲れをいやし、気持ちよく明日を迎えましょう。

肩・首・胸のストレッチ

目的


筋肉をほぐす事で疲れにくい身体を作ります。
また、肩こり・腰痛の予防を図ります。

効果

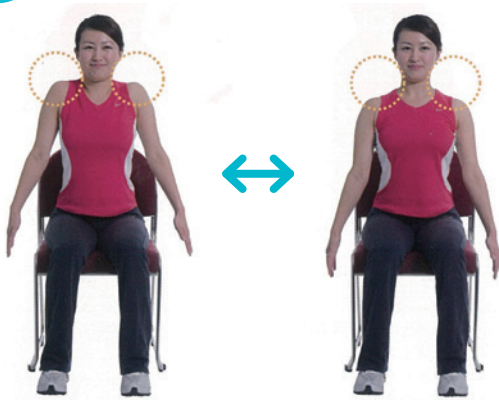
・柔軟性の向上 ・リラックス
・怪我の予防 ・疲労回復

回数
頻度

実施時間：
10～15秒/ポーズ

：使用部位（ストレッチ部位）

肩 [肩の上げ下げ]



①肩を耳に近づけるように力を入れます。

②力を抜きながら、首が長くなるように肩を下げます。

首



①頭を横に倒します。

②反対側も同じように行います。

◀さらに伸ばしたい時は手を頭へのせ、手の重みを加えて伸ばします。

肩 [肩まわし]



①手を肩にのせます。

②肘で円を描くように、前から後ろにまわします。

③後ろから前にもまわします。

特に背中側に大きくまわすよう意識します。

胸



①両手でイスの背もたれを持ち、上体を前に出します。

②腕のつけ根から胸にかけて伸ばします。

呼吸は胸に空気を入れるように吸います。

前から見ると…

あごが上がらないように気をつけます。

注意点

・呼吸を止めないようにします。
・反動をつけず、ゆっくり行います。

・心地よいと感じるところまで伸ばします。
・伸びている部分を意識します。

契約施設紹介

契約スポーツクラブ

フィットネスクラブ「ティップネス」の新発想のジムに注目が集まっています。運動不足解消に、ダイエット目的に…それだけではない、あなたにぴったりの「ティップネス」の活用法をご紹介します。

よりアクティブなトレーニングがしたい!



鍛えるだけのジムから、楽しく機能的に自分を高める EMPOWERMENT GYM

ティップ. クロス TOKYO 新宿

従来のフィットネスクラブから脱却。新たなスポーツメソッドの情報発信拠点として、短時間で効率的に“思い通りに動くカラダを手に入れる”ためのファンクショナルトレーニングを提案しています。小林支配人に案内していただきました。



小林 支配人

施設の特徴

- 便利な立地と多彩なプログラムが魅力。
- 目的別エクササイズで身体を改善。
- メンバー同士の刺激的なクラブライフを推奨。

4月より「女性専用ホットスタジオHOTLUX」(有料)も開設。

〈利用者が多い年代〉 男性：30～40歳代 女性：20～40歳代

トレーニングを行う前に、
1WEEK コンディショニング測定 (右参照) を行うと、
カラダとココロの「調子」を把握できて、より効果的。

ここでしか受けられない!

最新プログラム

3 ACT SLIDE

直径約2mの円の中で、さまざまな方向へ滑ったり身体をひねったりすることで、効果的に下半身を引き締め、身体の機能性をアップ。



スピニング・バイク

全米で大人気のバイクプログラム。デジタルサイネージで五感を刺激しながら、脂肪燃焼と心肺機能を飛躍的に向上させる。



ココロとカラダを回復(リカバリー)したい



疲労度に応じてメニューを変更、コンディショニングに特化したジム

ティップネス下井草

2018年1月、“ジムは運動だけではなく「疲労回復」するところへ”というコンセプトのもと、疲れているから行くジムにリニューアル。その日の疲労度に応じて、運動か回復(リカバリー)のプログラムが選べます。青木支配人に案内していただきました。



青木 支配人

施設の特徴

- その日の「調子」を測定。回復か運動かを選ぶ。
- 疲労回復できる設備やリカバリーレッスンが充実。
- 運動も「コンディショニング」を重視。

疲労回復ジム1号店は「ティップネス吉祥寺」。

〈利用者が多い年代〉 男性・女性とも5割が50～60歳代

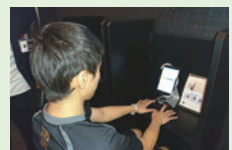
1WEEK コンディショニング測定

まずは、「調子」を測って、その日の状態に応じたプログラムを選びましょう

STEP 1

調子を測る

スキャナーで「調子」を測定。



STEP 2

調子を知る

測定結果を4タイプのステータスに表示。



- L+ 調子が良く運動に適している ⇒しっかり運動
- L- 普段は元気だけれど、今はちょっと疲れ気味 ⇒回復を意識
- S+ 疲れやすい傾向だけれど、今は元気 ⇒ほどよく運動
- S- 疲れやすい傾向で、今ちょっと疲れ気味 ⇒ゆっくり回復

STEP 3

実践する

測定結果から、1週間ごとの「運動」「食事」「回復」をトータルサポートできるので、上手に活用しましょう。

※「ティップネス」全店で実施可能。

表紙に戻る

次ページへ



ティップ. クロス TOKYO 新宿

ちょっと気になるマシン

パワープレート

振動により、人工的な加速度を生み出し、筋肉に刺激を与えるトレーニングマシン。リンパと血液の流れにアプローチ。



スラックライン

幅約5cmのナイロンベルトの上でさまざまな動作を行う、綱渡りとトランポリンを融合したようなクライマー発信のスポーツ。



TRX

自分の体重を利用して、筋力、持久力、バランス、柔軟性、体幹を同時に鍛えることができる画期的な3次元トレーニング。



人気レッスン

- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE
- ハンモックリカバリー
- COMBAT WORKOUT

パーソナルトレーナーによる指導(有料)

高い専門知識、経験豊富なトレーナーがマンツーマンでサポート。専用のスタジオを完備。



東京都 新宿区 西新宿 7-1 カレイドビル5~7F
 ☎ 03-3368-3531 <http://tip.x-tokyo.jp/>
 アクセス：「新宿駅」から徒歩3~5分



ティップネス下井草

回復に専念する日

リカバリーゾーン(人工芝ゾーン)でカラダをリフレッシュ。

ボディメトリクス

筋肉・関節・神経にアプローチするバネ式のストレッチマシン。適度な刺激で免疫力を活性化してストレス解消してボディメイク!



ストレッチ

ストレッチロープを使ってリカバリー。自分では伸ばしづらい筋肉をゴムの伸縮性を活用することで、効果的なプログラムに。



筋肉ほぐし

フォームローラーを使って、筋膜にじんわり圧をかけ、フレッシュな状態にリカバリー。筋膜をほぐしてリラックス&デトックス。



コンディショニングプログラムの日

リカバリーゾーン(人工芝ゾーン)でカラダをリフレッシュ。

ハードに鍛える日

ランニングマシンやマシントレーニングに集中する。

ハードなトレーニングをしたい方も、一度はカラダをリセットしてからトレーニングすると効果的です。

パーソナルトレーナーによる指導(有料)

運動するか、回復(リカバリー)に専念するか。経験豊富なトレーナーが親切丁寧にサポート。



東京都杉並区下井草 2-40-17
 ☎ 03-3301-7667 <http://tip.tipness.co.jp/>
 アクセス：西武新宿線「下井草駅」から徒歩1分

契約施設紹介

契約保養施設

箱根強羅温泉 蔵のや

東京の奥座敷箱根。強羅公園の片隅に佇む準会員制料理旅館「蔵のや」には、箱根観光の拠点にふさわしい風格があります。「春夏秋冬、箱根の豊かな自然の中で、リフレッシュしていただきたいです」と語る山田支配人に案内していただきました。



山田支配人

●客室

全13室はいずれも和モダンなしつらえで、旅の疲れも癒される空間とご好評いただいています。カラオケと麻雀が楽しめるプレイルームもご用意しました。



プレイルーム

●食事処

旅の大きな楽しみが食事。「蔵のや」の食事は西新橋の和食処「蕪庵」が担当しています。箱根ならではの旬な素材を生かした料理と、選りすぐりのお酒をお楽しみいただけます。

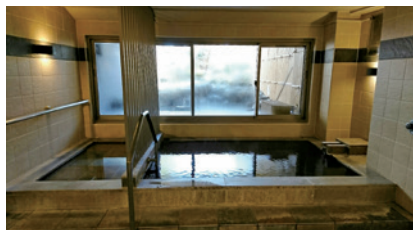


●露天風呂・大浴場

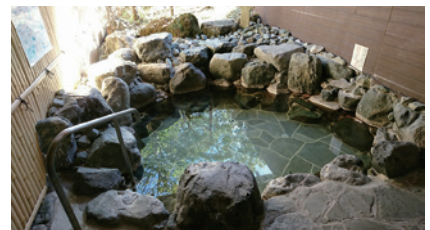
箱根といえば温泉。もちろん、「蔵のや」の温泉は源泉かけ流しです。湯船から箱根の絶景をご堪能ください。

◎温泉の効能

神経痛、筋肉痛、五十肩、運動麻痺、打ち身、冷え性、やけど、切り傷、慢性皮膚病



男湯



女湯露天風呂

●屋上

360度大パノラマデッキで四季折々の箱根の絶景が楽しめます。8月15日・16日の大文字焼き(明星ヶ岳)と花火の競演は一見の価値あり。屋上パターゴルフもおススメ。楽しみながら、リフレッシュできます。



屋上から見た大文字焼き



屋上パターゴルフ

周辺ガイド



彫刻の森美術館



鈴廣かまぼこ博物館
ちくわり体験



芦ノ湖海賊船

神奈川県足柄下郡箱根町強羅 1300-424

☎0460-82-0101 www.kuranoya.jp/

アクセス 電車：箱根登山鉄道「強羅駅」から

ケーブルカー「公園上駅」→徒歩1分

車：「箱根口IC」→30分

スーパーフード

シリーズ②

美容や健康に関心の高い女性たちの間でブームになり、人気に火がついた「スーパーフード」。少量で高い栄養価を得られることや、ダイエットやアンチエイジング効果なども高く、大きな注目を集めています。

わかめの2倍の
フコキサンチン



“花粉症” “ダイエット” にも効果!?

アカモク (ギバサ)

昨年より話題の食品「アカモク」。最近テレビでもよく見かけます。花粉症やダイエットにも効果があると、人気上昇中のアカモクの栄養と効果についてご紹介します。

Q1 アカモクとは？

A1 東日本各地の沿岸に分布している、冬から春にかけて繁茂する1年生の海藻で、もずくやメカブの仲間です。呼び名は、秋田：ギバサ、山形：ギンバソウ、新潟：ナガモなど各地でさまざま。とても粘りが強く、茹でたり細かく刻むと、さらに強い粘り気が出ます。食感はネバネバでシャキシャキ。「海の納豆」とも呼ばれています。このネバネバ成分（フコイダン等）は、生殖器床が出現する成熟期（3～5月）が最も多く、この時期が旬になります。



Q2 効果効能は？

A2 アカモクが注目されている理由として、海藻類の中でも栄養価が特に高いことが挙げられます。中でも、フコイダンとフコキサンチンに注目が集まっています。

【フコイダン】花粉症等の抗アレルギー効果や抗がん効果

アカモクを含む海藻類のネバネバに含まれる硫酸多糖の一種。免疫機能を正常に整える作用があり、花粉症を含むアレルギーを予防・緩和することができます。また、がん細胞と闘うNK細胞を活性化する効能も。

【フコキサンチン】内臓脂肪の燃焼効果やアンチエイジング効果

天然の色や香り、苦味成分などの元となる化学物質で、内臓脂肪の脂肪燃焼に効果が期待。強力な抗酸化作用があり、細胞の老化、血管の炎症等を防ぎ、動脈硬化などの生活習慣病を予防して若々しく保つことに貢献。

【食物繊維】

主要な海藻類の中でも随一の食物繊維含有量を誇る。ビフィズス菌等を増やし、腸内環境を整える作用がある。

【ビタミンK】

「止血のビタミン」とも呼ばれ、血液の凝固に関与する大切なビタミン。

【ポリフェノール】

抗酸化力に優れ、悪玉コレステロールの増殖抑制などに役立つ。

Q3 摂取量は？

A3 アカモクに含まれる栄養素は、1日10g程度から効果が得られるといわれています。一日30g（乾燥：0.3g）くらい摂取すると有効でしょう。食物繊維が多く含まれているため、多量に摂取すると下痢等の原因になるので要注意です。

Q4 調理のポイントは？

A4 生のアカモクはヒ素を有しているため、よく洗い必ず加熱して（鮮やかな緑に変わるまで）、湯を切り、流水で冷やし、水気を切って使用・保存します。



冷凍保存も
可能です

「スーパーフード」とは？

「一般の食品よりビタミン、ミネラル、クロロフィル、アミノ酸といった必須栄養素や健康成分を多く含む、主に植物由来の食品」を大前提とし…

- 栄養バランスに優れ、一般的な食品より栄養価が高い食品であること。あるいは、ある一部の栄養・健康成分が突出して多く含まれる食品であること。
- 一般的な食品とサプリメントの中間にくるような存在で、料理の食材としての用途と健康食品としての用途を併せ持つもの。

引用：日本スーパーフード協会

表紙に戻る

次ページへ



スーパーフード シリーズ②

* お勧めレシピ *

味にくせがなく、素材との相性が良くアレンジしやすい食材です。

一番定番なメニュー！

アカモクの味噌汁

ちょっととろみのついた味噌汁になってとっても美味しい！一緒に入れる具は、豆腐・油揚げ・えのきなどがおすすめです。



さっぱりしたサラダもお勧め

アカモクとアボカドのサラダ

【材料】

アカモク	30g
アボカド	1個
トマト	1/2個
お好みのドレッシング	適量

【作り方】

- ①アボカドは角切り、トマトはくし形にカットする。
- ②ドレッシングの半量をアカモクと混ぜる。
- ③残りの半量をアボカド、トマトと混ぜる。
- ④③の上に②をのせる。



アカモクの酢の物

【材料】

アカモク	350g
ポン酢	大さじ3
麵つゆ	大さじ3
しょうが	一片

【作り方】

材料を混ぜるだけ。アカモクはみじん切りにすればするほど粘りが出ます。



POINT

生のアカモクは下処理に手間がかかるので、簡単にメニューに加えたいときは乾燥タイプや下処理済みのもの（湯がきタイプ・冷凍タイプ・味付タイプ）がお勧めです。
スーパーやオンラインショップで手軽に購入できます。

フリーズドライの味噌汁も人気！

