

ベネッセグループ

# 健保だより

令和3年秋号 Vol.47

ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族みなさんでご覧ください。



- 健康づくりにむけたコラボヘルス
- データヘルス計画 令和2年度実績報告
- 卒煙アプリで卒煙を目指そう！
- 高血糖さんの食べテク
- 令和2度保険給付と納付金の実績をご報告いたします
- 令和2年度決算報告
- 第26回事業所紹介 株式会社ベネッセパレット／我が社の健康人
- 常備薬斡旋案内書

申込締切 令和3年12月20日

“いざ”というとき、健康を考えると、役立つ情報がたくさんあります。  
スマートフォンでもご覧いただけます。

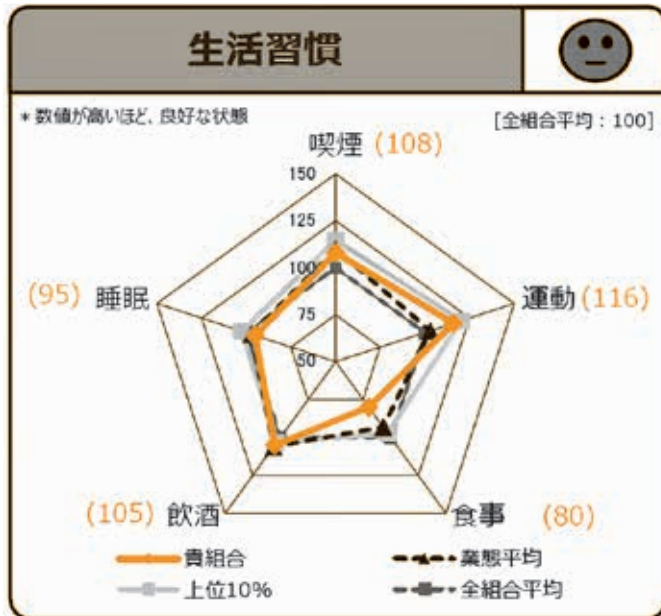
ベネッセグループ健康保険組合   
<http://www.benesse-kp.or.jp/>



# 健康づくりにむけたコラボヘルス

(株)ベネッセホールディングスとベネッセグループ健康保険組合では、健保組合所有のデータをもとに、健康づくりにむけた事業所と健保組合が協働するコラボヘルスを実施しています。

適正な生活習慣を有する者の割合



## ●適正な食事・睡眠習慣、そして運動習慣の継続を

左図のように、当組合加入者において、全組合平均と比較して、食事習慣と睡眠習慣が低く、その傾向はここ数年変わりありません。みなさんも「早食いをする」「就寝前2時間以内に夕食をとる」「朝食を週3回以上は抜く」「睡眠で休養が十分とれない」に心あたりはありますか。この生活習慣が続くと、糖尿病、高脂血症、高血圧症、肝機能障害といった生活習慣病発症のリスクが高まっていきます。

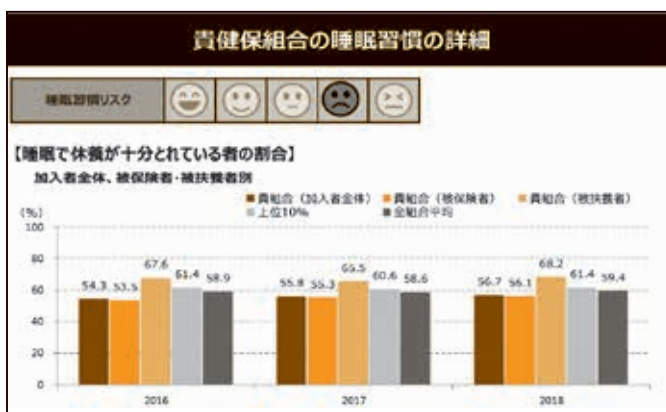
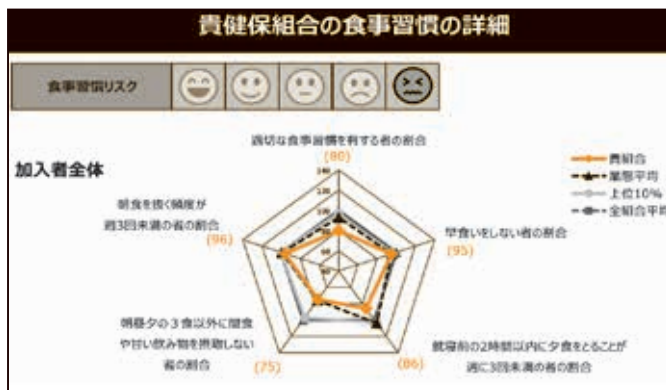
一方、運動習慣は良い傾向にあります。ただ、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している者の割合」がやや低いです。適切な運動習慣を継続することが健康リスクを下げるにつながります。

## ●グループ共通ヘルスリテラシー向上施策と健保組合の保健事業施策

(株)ベネッセホールディングスグループ人財室と健保組合は連携して、従業員、加入者の皆様の疾病予防・健康づくりを効果的・効率的に実行するコラボヘルスに取り組んでいます。グループ共通の健康課題を抽出し、その対策のうち、グループ人財室は運動や食事等の生活習慣改善セミナーなどのポピュレーションアプローチを主に担当、健保組合は特定保健指導や禁煙サポートプログラムなどの対象を絞ったハイリスクアプローチを主に担当というように役割分担しています。

健康優良法人認定を目指す事業所も増え、認定のみならず、「ホワイト500」(大規模法人)、「ブライト500」(中小規模法人)というさらなる高みを目標とする事業所もあります。健保組合は、健康経営優良法人を目指す事業所とデータ分析などで事業所特有の健康課題抽出に協力しています。これらの事業所は事業所特有の健康課題解決のアプローチを主に担当するというコラボヘルスです。

これからも、コラボヘルス施策はじめ皆様の疾病予防や健康づくりの施策への参加をよろしくお願ひします。



※上記は2018年度特定健診(問診含む)データをもとにした「健康スコアリングレポート」(厚労省・経産省・日本健康会議)から。なお、健診結果等のデータを事業所と健保組合にて共同利用することは「健保組合ハンドブック」にて公表・周知しています。

# データヘルス計画 令和2年度実績報告

データヘルス計画とは、平成25年6月に閣議決定された「国民の健康寿命の延伸」をめざす取り組みのひとつで、加入者の健康データ・データ分析に基づき個人の状況に応じて保健指導や効果的な予防・健康づくりを行うことを指します。目標達成のために、平成27年度からすべての健康

保険組合に「データヘルス計画」の策定が求められ、今後の健康づくり事業（保健事業）は、この計画に沿って実施されます。

令和2年度実績報告を令和3年6月に終えておりますので、当健保の取り組みをご確認ください。

## ベネッセグループ健康保険組合 サマリー（第2期 令和2年度）

STEP1 基本情報	
組合コード	82296
組合名称	ベネッセグループ健康保険組合
形態	単一
業種	医療、福祉
被保険者数	23,188名
* 平均年齢は特例退職被保険者を除く	男性36.9%（平均年齢38.9歳）* 女性63.1%（平均年齢40.9歳）*
特例退職被保険者数	0名
加入者数	31,448名
適用事業所数	32カ所
対象となる拠点数	32カ所
保険料率（調整を含む）	94.5% <sub>0</sub>

特定健康診査実施率	(全体) 82.0%	(被保険者) 89.2%	(被扶養者) 26.8%
特定保健指導実施率	(全体) 11.4%	(被保険者) 11.4%	(被扶養者) 10.5%

STEP2 健康課題の抽出	優先すべき課題
生活習慣病に係る医療費が高いにも関わらず、その対策としての特定保健指導が十分に実施できていない。	✓
カテゴリー：健康状況	
被保険者の特定健康診査結果登録率が75%程度で伸び悩んでおり、健康に対する被保険者（・被扶養者）の意識が低い。	
カテゴリー：健康状況	
呼吸器系疾患、新生物など、医療費の高騰が続いている。早期発見・早期治療ができる環境を整えるも、人間ドックや歯科検診の受診率が伸び悩んでいる。	
カテゴリー：医療費・患者数	

STEP3 保健事業の実施計画
<b>事業全体の目的</b> 生活習慣病に係る医療費を抑制するために、特定保健指導の実施を十分に行い、事業主とのコラボヘルス（広報活動等）に注力するとともに、人間ドックやがん検診など早期発見・早期治療ができる環境を整えていく。
<b>事業全体の目標</b> 特定保健指導では実施率10%を目指し、コラボヘルスでは事業主の健康経営宣言（ホワイト500）が継続可能となる状態を目指す。また、人間ドックは制度やツールの見直しを行い、平成31年度の受診者拡大を目指す。
<b>職場環境の整備</b>
1 事業主とのコラボヘルスの推進
加入者への意識づけ
1 広報活動の推進
<b>個別の事業</b>
1 特定健康診査
2 特定保健指導
3 人間ドック
4 歯科検診
5 電話相談＆面談カウンセリング
6 ハンドブック発行・ホームページ運営
7 広報誌「健保だより」発行・啓蒙ポスター配付
8 メルマガ「健保四季報」発行・健康管理連絡協議会開催
9 ジェネリック医薬品の利用促進と医療費通知
10 健保連主催健康ウォーク参加

令和2年度実績のサマリーにおいて、加入者数は令和元年度から約2,500名増加し31,448名となりました。平均年齢も男女共に上がっており、当健保組合も高齢化社会と呼ばれている世の中と同じ動向であると捉えることができます。また、皆様の関心が強いと思われる令和2年度【特定健診・特定保健指導】の実施率は、令和3年10月頃の法定報告時に確定するため、上記報告の数値は令和3年6月末時点での数値となります。「STEP2：健康課題の抽出」にも記載の通り、生活習慣病に関わる医療費が高いが、対策である特定保健指導が十分に実施出来ていない傾向にあり

ます。データヘルス第2期の終了（令和5年）までに特定保健指導の実施率（全体）は50%を目標に、達成するよう厚生労働省からの通達で示されています。

また、前ページでも説明している通り生活習慣病の改善を図るため、(株)ベネッセホールディングスとベネッセグループ健康保険組合ではコラボヘルス施策を実施しており、その一環としても特定保健指導を実施しております。対象者の皆様は特定保健指導の受診にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

### ベネッセグループ健康保険組合からのお願い

「卒業して就職した会社の健康保険に加入したがベネッセグループ健康保険組合の保険証をまだ持っている」「ベネッセグループ健康保険組合の被扶養者の方でパート先でも健康保険に加入した」など、他の健康保険の被保険者の資格を取得された方がいらっしゃいます。被保険者の資格を取得すると被扶養者では無くなりますので、今一度、被扶養者の方にご確認の上、当健保組合の加入者でなくなった場合は、事業所へ「被扶養者異動届」を速やかに提出してください。

# 卒煙アプリで卒煙を目指そう!

ベネッセグループとして行っている卒煙事業であなたも卒煙を成功させませんか?

令和3年度も先着100名で希望者を募集しています。

昨年度、卒煙を成功された方にインタビューいたしましたので、ご参考の上、今年こそ卒煙しましょう!

## インタビュー 内容

- ①会社名
- ②おなまえ
- ③卒煙を始める  
きっかけ、理由
- ④卒煙を成功して

### ①株式会社 ベネッセコーポレーション

#### ②小林 一木 様

③コロナ禍でリモートワークになったのをきっかけに、な  
にに時間を使っているのかを見直しました。1本の喫煙だ  
と5分程度と短時間でこれまではまったく意識していま  
せんでしたが、1日20本程度吸っていたため、まとまる  
と100分とかなりの時間を使っていることに気づきまし  
た。気分転換ということで吸っていましたが、これだけの  
時間をつかってきて、さらに今後もつかうほどの価値はな  
いと思い卒煙をはじめました。

④これまで禁煙、卒煙にチャレンジしたことがなく、スター  
ト前はできるかどうか迷い、卒煙プログラムの最初の面談  
では決めきれず、数日後に再面談してスタートするくらい  
で、どうしてもやめるという強い意識はありませんでした。  
ただ、はじめるとアプリで禁煙日数や本数がみえたり、  
定期的に面談があり、ゲーム感覚で続けることができました。

強い意志ややる気なしでも卒煙できると思います。でき  
るかどうか不安な方はぜひチャレンジしてみてください。

### ②H S 様

③④臭いにまあまあ敏感な私は、煙草の煙の臭いは平気なも  
の、それが洋服についたり、髪についたりするのがとて  
も嫌で、冬などは特にセーター等、毎日洗濯するには少々  
面倒なことがきっかけで、たまたま目についた健保の「禁  
煙」のご案内に目を引かれ、ダメ元で始めることにしまし  
た。ダメ元というのは、過去に2回、禁煙補助剤を使って  
チャレンジし、いずれも吐き気などを伴い、断念したから  
です。

そもそも、通院が予定通りにできなかったことも諦めて  
しまった原因でした。Ascure卒煙のプログラムも疑心暗  
鬼でスタートしましたが、ニコチンパッチにかぶれること  
も無くスタート時は少しの我慢で順調に時が過ぎ、「我慢」  
に疑問を持ち始めた頃にはカウンセラーとの対話があり、  
習慣を変えるということに多少の我慢は仕方がないと納  
得したものです。日々、嫌な臭いを感じることも無く、順  
調に3か月が過ぎた頃、『(禁煙) 出来るかも!』と思い始  
めました。気が付くとご飯が美味しい。

そして口腔内の舌苔が無くなっている。半年もの間、カ  
ウンセラーの方もよくこんな不愛想な私に寄り添ってく  
れたものだと感謝し、お陰様で一日中洗濯洗剤のほのか  
な香りに包まれている心地良さを感じているこの頃です。

### ①株式会社 東京個別指導学院

#### ②土谷 純一 様

③今回、禁煙チャレンジが今のところ成功して卒煙証書を頂戴できた要因を記し  
ます。皆様の参考になれば幸いです。禁煙は人から無理強いされても成功しな  
いと思います。自分が決めて実行しない限り禁煙は進まないと思います。私の  
場合、コロナ禍の中で昨年初孫が生まれたことがきっかけになりました。孫は  
生まれながらに心臓に疾患があり、直接会う時までに副流煙などの不安を取り  
除いてから会いたい気持ちが一番大きかったと思います。そのような家族への  
副流煙の不安を考えていた時に、ベネッセ健康保険の企画を目にしてこの機会  
を活かしてみよう。と応募しました。

過去にも数回禁煙にチャレンジして失敗していたので不安でしたが、今回は指導員の方との月1回の面談やLINE、チャッ  
トでのフォローをいただき何とか続ける事ができました。誰かが応援してくれる嬉しさを感じました。ホントに感謝です!あ  
りがとうございました。

④昨年末に安心して孫に会うことができました。禁煙して何かが変わると思えば続けられると思います。禁煙の成功をイメー  
ジしてまずは、やってみて下さい。何事もやらないと始まらないし変わらないと思います。この企画のお陰で幸せになれる方  
が増える事を祈ります。ありがとうございました。



## タバコをやめたい方募集!

応募方法: お申込よりアプリダウンロード(右記二次元バーコードより)後、  
「869114」を入力し、登録。詳しくは健保HPにて掲載。

健保HP  
(詳細)



お申込



ベネッセグループ健康保険組合では、食生活が適切でない人の割合が多いという結果が出ています。また、生活習慣病である糖尿病の医療費が高い傾向にあります。食事の見直しをしましょう！



# 高血糖さんの食ベテク

監修・管理栄養士 徳田泰子

## 「栄養バランスのよい食事」を「適量」「1日3回規則正しく」とる + 血糖値の上昇を抑える 「低GI」の食品を活用する

これらは血糖値が上がりやすい高GIの食品。低GIの食品を上手に活用すれば、血糖値の上昇を抑えられるよ



高血糖は、血糖値が高い糖尿病かその予備群の状態。予備群でも高血糖がつづけば血液中の過剰な糖によって血管が傷つき、神経や目、腎臓が障害される合併症や、動脈硬化の進行をまねきます。

高血糖を改善する食事の基本は、血糖値を上げすぎないように「栄養バランスのよい食事」を「適量」「1日3回規則正しく」とること。どれも特別なことではありません

が、毎日つづけるとなると簡単ではありません。

そこで、食ベテク。血糖値が上がりにくい「低GI」の食品を活用しましょう。GIは食品の血糖値の上昇度合いを示した数値。糖質が多い白米などは食後血糖値が上がりやすい高GIの食品ですが、低GIの葉野菜などをプラスすることで血糖値の上昇を抑えることができ、高血糖の改善に役立ちます。

※GIはGlycemic Index(グリセミック・インデックス)の略。

### 高血糖を改善する食事の基本

#### ■栄養バランスのよい食事

「主食」「主菜」「副菜」をそろえる。



<b>主食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糖質源となるごはん、パン、めん類</li> <li>1食240kcal(1日720kcal)が目安</li> <li>ごはん: ふう茶碗小盛り(120g)</li> <li>食パン: 6枚切り1.5枚</li> <li>ゆでうどん: 1玉(210g)</li> </ul>
<b>主菜</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たんぱく質・脂質源となる肉、魚、卵、大豆製品(豆腐や納豆)</li> <li>1食1品(1日400kcal)が目安</li> </ul>
<b>副菜</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビタミン・ミネラル源となる野菜、海藻、きのこのおかず</li> <li>1食2品(1日に350g)が目安</li> </ul>

### 低GIの食品を活用するコツ

#### めん類などの主食だけで食事をすませがちな人は… 血糖値の上昇を抑える低GI食品をプラスする

食物繊維が多い低GIの葉野菜や海藻、きのこ、大豆製品、乳製品、酢などには血糖値の急上昇を抑える効果がある。

うどん、そば、ラーメンなど	丼やカレー、おにぎり、パスタ、パンなど
具に油揚げやわかめ、野菜を加えて同時に食べる	サラダやみそ汁、野菜スープ、牛乳などをプラスして、最初に食べる
GI値の低い主食を選ぶ	白米 > 雑穀ごはん > 玄米 精製小麦粉のパン > 全粒粉パン うどん > 中華麺 > パスタ > そば

※主食、主菜の量の目安は、1日の適正エネルギー量が1600kcalの場合です。※主食を極端に減らす糖質制限は安全性が明らかでないためおすすめできません。

### ■適量(1日の適正エネルギー量)(kcal)

標準体重(kg) × 生活強度(kcal/kg)

<b>標準体重</b>	身長m×身長m×22
<b>生活強度</b>	デスクワーク中心…25~30kcal/kg 立ち仕事中心…30~35kcal/kg

#### つい食べすぎてしまう人は… 低GIの葉野菜や海藻、きのこを最初に食べる

食物繊維が多いため噛みごたえがあり、早食いが防げて食べすぎを抑えられる。糖の吸収も穏やかになる。

### ■1日3回規則正しく

食事と食事の間があくと血糖値が上がりやすいため、できるだけ3食を規則正しく食べる。夕食が遅いときは、夕方に間食をとり、その後の夕食は軽めに。



#### 朝食を食べない人は…

**低GIの簡単朝食を**  
納豆とごはん、無糖ヨーグルトとくだもの、春雨スープなどを。大豆製品や乳製品、春雨は低GIの食品。

#### おやつを食べたい人は…

**低GIの食品で間食を**  
菓子類はほぼ高GIなので、間食するのなら低GIのナッツや乳製品、いちごやりんごを適量食べる。

# 令和2年度保険給付と納付金の実績を ご報告いたします

前期高齢者納付金は減少したものの後期高齢者納付金は増加しており、納付金全体でも前年度より負担が増えています。

また前期高齢者では一人当たりの医療費が前年度から大幅に増加しており、加入者全体でも増加傾向にあることから引き続き組合財政は厳しい状況です。

## ○保険給付（医療費）は、大きく以下の2つに分類されます。

現物給付：被保険者証を使って病院などを受診した際の医療費を健保組合が負担しているもの

現金給付：傷病手当金等を健保組合に申請することにより被保険者に直接給付されるもの

## 現物給付（3月～2月受診分、一人当たり金額）

（単位：円）

		医科	歯科	調剤	その他	合計
本人	H31	73,201	14,451	23,405	450	111,507
	R2	69,930	13,889	21,740	433	105,992
	前年比(%)	95.5	96.1	92.9	96.2	95.1
家族	H31	92,835	13,335	22,936	1,019	130,125
	R2	79,900	12,415	20,012	798	113,125
	前年比(%)	86.1	93.1	87.3	78.3	86.9
前期高齢者 65～74歳	H31	156,682	23,520	44,724	848	225,774
	R2	221,574	20,979	47,414	2,022	291,989
	前年比(%)	141.4	89.2	106.0	238.4	129.3

※1円未満の端数を四捨五入していますので、各項の和が合計に一致しない場合があります（以下同じ）。

## 主な現金給付（4月～3月支払分、一人当たり金額）

（単位：円）

		療養費 <sup>注</sup>	傷病手当金	出産手当金	出産育児一時金
被保険者	H31	1,719	16,322	8,582	7,098
	R2	1,712	17,972	8,519	6,669
	前年比(%)	99.6	110.1	99.3	94.0
被扶養者	H31	1,368	—	—	6,078
	R2	964	—	—	3,641
	前年比(%)	70.5	—	—	59.9

※療養費の大部分は柔道整復師（接骨院や整骨院といった施術所）でかかった施術料です。

## ○納付金は、大きく以下の2つに分類されます。

前期高齢者納付金：前期高齢者（65～74歳）が多く加入する国民健康保険の財政を支援する納付金

後期高齢者支援金：75歳以上が加入する保険者（広域連合）の運営費約4割を財政支援する納付金

## 納付金（被保険者一人当たりの金額）

（単位：円）

	前期高齢者納付金	後期高齢者支援金	退職者給付拠出金	合計
H31	68,459	90,043	9	158,511
R2	53,900	97,061	3	150,965
前年比(%)	78.7	107.8	33.3	95.2

※退職者給付拠出金：国民健康保険に加入の高齢退職者（退職から65歳未満）の医療費にかかる拠出金。  
制度終了のため平成27年度から段階的に減額中。平成30年度から事務費のみ負担。

# 保険料率は据え置きのまま、経常収支は黒字となりました。

令和2年度は一般勘定の保険料率を前年度の94.50%のまま据え置きましたが、経常収支は910百万円の黒字となりました。

令和3年7月1日開催の第91回組合会において、ベネッセグループ健康保険組合の令和2年度決算、及び決算残金処分が承認されました。以下に、その概要をご報告いたします。

## ●収支について

一般勘定の収支残は1,784百万円となりました。実質的な収支を表す経常収支残は前年度より好転し（対前年度比515百万円増）、910百万円の黒字となりました。

## ●決算残金について

一般勘定（健康保険）の収支残1,784百万円は、令和3年度に700百万円を繰り越し、残りの1,084百万円を別途積立金とします。別途積立金から令和3年度会計に繰り入れはありませんので、純粋に財産は増加します。その結果、令和3年度も保険料率を据え置くことができました。

介護勘定（介護保険）の収支残44百万円については、令和3年度に5百万円を繰り越し、残りの39百万円を法定準備金として積み立てます。

## 令和2年度 収入支出決算概要

### 【一般勘定（健康保険）】

(単位：千円)

科 目	H31年度実績	R2年度実績	対前年差	対前年比 (%)
収入				
保険料収入	8,687,500	8,964,534	277,034	103.2
調整保険料収入	121,222	125,083	3,861	103.2
繰入金・繰越金	600,000	600,000	0	100.0
財政調整事業交付金	124,085	133,705	9,620	107.8
雑収入及びその他	230,423	147,002	▲83,421	63.8
収入合計	9,763,230	9,970,324	207,094	102.1
経常収入	8,692,256	8,970,811	8,555	103.2

科 目	H31年度実績	R2年度実績	対前年差	対前年比 (%)
支出				
事務所費	102,702	93,514	▲9,189	91.1
組合会費	175	69	▲105	39.4
保険給付費	4,439,729	4,328,423	▲111,306	97.5
納付金（拠出金）	3,523,723	3,447,132	▲76,591	97.8
保健事業費	227,462	187,066	▲40,396	82.2
還付金	352	127	▲225	36.1
営繕費	0	0	0	-
財政調整事業拠出金	121,107	124,929	3,822	103.2
連合会費	4,214	4,410	196	104.7
雑支出	101	448	347	443.6
支出合計	8,419,565	8,060,855	▲8,419,565	-
経常支出	8,298,453	8,060,855	▲237,598	97.1
収支残	1,343,665	1,784,206	440,541	132.8
経常収支残	393,803	909,956	516,153	231.1

### 【介護勘定（介護保険）】

(単位：千円)

科 目	H31年度実績	R2年度実績	対前年差	対前年比 (%)
収入				
介護保険料収入	842,608	968,852	126,244	115.0
繰越金	90,000	40,000	▲50,000	44.5
繰入金	0	0	0	-
雑収入及びその他	9,963	2,831	▲7,132	28.4
収入合計	942,571	1,011,683	69,112	107.3

科 目	H31年度実績	R2年度実績	対前年差	対前年比 (%)
支出				
介護納付金	884,759	967,388	82,629	109.3
還付金	63	24	▲39	38.1
雑支出	0	0	0	-
支出合計	884,822	967,412	82,590	109.3
収支残	57,749	44,271	▲13,478	76.7

※項目毎に千円未満を四捨五入しているため、各項目の和と合計が一致していない場合があります。

# 事業所紹介

## 第26回 株式会社ベネッセパレット

### ①事業概要

私たちベネッセパレットは、「住み慣れたご自宅・地域で暮らし続けたい」というご高齢の方々の想いを、お食事の面からお手伝いすることを目指しています。

主な事業はご自宅で召し上がるお弁当をお届けする配食サービス事業と、高齢者施設向けの給食サービス事業です。

配食サービスは、「ベネッセのおうちごはん」ブランドで、首都圏を中心としたエリアのご高齢者のご自宅へ、お弁当を365日お届けしています。季節を取り入れた毎日違う、七種類・八種類ものおかずが入ったメニューをご用意しています。また、今年度からは、冷凍弁当の全国販売を開始しました。現在は、嚥む力が弱くなった方向けのやわらかいお食事のみですが、今後ラインナップを増やしていく予定です。(冷凍弁当は宅急便でお届け。商品ラインナップは21年7月時点)

高齢者施設向けの給食サービスでは、嚥む力や飲み込む力が弱くなった方向けの介護食を自社のセントラルキッチンで作ってご提供しています。

今後も、ご高齢の方や、そのご家族様の想いを支えるよう努めていきます。

### ②被保険者の平均年齢や男女比率など

平均年齢：51.2歳

女性：38名

男性：8名

合計：46名（21年7月時点）

### ③人事・労務担当者のご紹介

人事・労務のみならず、総務・経理・受発注・オフィス内でのお弁当販売・毎月の献立表・チラシ作り等々幅広く行っています。

人事・労務に関しては、パートタイムで働く方や、外国籍の方もいらっしゃるの、各拠点・各人との書類のやりとりをスムーズにすることに、心を配っています。各種書類の不備を減らしていきたいです。スタイルケアの人事・労務の方々には大変助けていただいています。



写真右から、武田・佐伯・中村・大滝・山崎

## 我が社の「健康人」

株式会社ベネッセパレット

配食事業部 BP永福

土屋 貴寛さん

30歳を過ぎてから、年々、歳を取るにつれて体の衰えを痛感していました。当時は喫煙者で、運動もせず不摂生な生活をしている不健康人でした。35歳の健康診断で要経過観察の結果を受け危機感を感じるようになり、この頃から禁煙をはじめ、今年で38歳になりますが以前よりも調子が良く感じます。

同じ時期に、古い友人との再会を機に、学生時代に部活で頑張っていたサッカーやフットサルを再開しました。

はじめは10分も走れませんでした。毎週の活動で、体力・筋力が戻ってくることが実感できました。

仕事と同じで、達成感が得られることはとても嬉しく、喜びを感じます。

今はコロナ禍で活動できず残念ですが、数年後、今は小学生の息子と一緒に、おじさん草サッカーができることを楽しみにしています。

