

# 大塚他保大より

平成31年1月



三春張子 ● 福島県

ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読んでください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ

URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

話題のあの人に直撃!!

## W杯での経験は 日本サッカー界にとって 飛躍への分岐点

前サッカー日本代表監督 西野 朗



選手の持ち味を尊重して  
絶対できる。雰囲気づくりを

2018年のサッカーW杯で、監督として日本代表を率いた西野朗さん。就任から1カ月という短期間で、世界の強豪とわたりあえるチームを作り上げました。

「大切にしてきたのは、選手の持ち味を尊重すること。日本代表の選手は皆、トップクラスの才能と自己研鑽の力をもっています。それらを打ち消さないよう、まずは何がしたいかを主張させ、実現には何が必要かを意見交換させて、『絶対できる』という雰囲気づくりを心がけました。その結果、選手は劇的な進化をみせた。この経験は日本サッカー界にとって、飛躍への分岐点になったと思います」。

恩師のアドバイスをきっかけに  
実業団のコーチ、Jリーグの監督へ

現役時代は、MF（ミッドフィールダー）で活躍した西野さん。日本代表にも選出されるなど高い評価を受けていましたが、30歳を目前にし、進路について悩みます。当時はまだJリーグ発足前で、引退後はサラリーマンという時代でした。

「私は永遠のサッカープレイヤーでいたいという思いから、サッカーに携わる仕事を希望していました。高等学校の教員免許をもっていたので、サッカー部の監督になろうと考えていたのですが、高校の恩師に話したところ、『お世話になった企業や社会にサッカーで恩返しすべきだ』と反対されましたね。このアドバイスをきっかけに、実業団でコーチとなり、Jリーグ

ではクラブチームの監督となって、今にいたり  
ます」。

化学反応が起きて生まれるプレー  
その瞬間が指導者の醍醐味

ブラジルに勝利し「マイアミの奇跡」と称されたアトランタ五輪日本代表監督をはじめ、Jリーグ1部監督歴代1位の通算270勝など、西野さんは指導者として数々の成功を収めてきました。

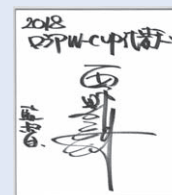
「組織というものは、スーパースターをそろえても機能しません。個々の可能性がうまくかけ合ったり、化学反応が起きたときに素晴らしいプレーが生まれる。その瞬間が指導者の醍醐味です。これからも、国内外のサッカーをさまざまな視点で捉えながら、私自身も何か燃えるものを見つけ、そこに向かって走りたいと思っています」。



### プロフィール

西野 朗（にしの・あきら）

1955年4月7日、埼玉県生まれ。県立浦和西高校、早稲田大学教育学部を経て、1978年に日立製作所に入社。1985年には日本サッカーリーグタイ記録の8試合連続得点をあげ、ベストイレブンに選出される。1990年に現役引退。1994年、U-23日本代表監督として、28年ぶりにアトランタ五輪に出演。1998年に柏レイソルの監督に就任。その後、ガンバ大阪、ヴィッセル神戸、名古屋グランパスの監督を歴任。2018年、FIFAワールドカップ日本代表監督としてベスト16に導く。





# 新年のご挨拶



大阪線材製品健康保険組合  
理事長 金井 寛也

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、本年は、5月に「平成」から新元号に切り替わり、10月に消費税率10%への引き上げが予定される変化の年となります。健保組合にとっても、「経済財政運営と改革の基本方針2018（骨太方針）」に示されたように、予防・健康づくりの推進、「被保険者番号の個人単位化」と「オンライン資格確認」導入への準備、また健康経営のサポートなど、多くの役割が期待される年となります。

しかし、健保組合の財政は厳しい状況にあります。健康保険組合連合会が発表した全国の健保組合における平成29年度決算見込では、高齢者医療への納付金負担の大幅な増加により、経常収支差引額は黒字ではあるものの

前年度に比べ黒字額が4割減少しています。平成30年度健保組合予算早期集計では1、381億円の経常赤字であり、重すぎる納付金負担がその主因です。

健保組合では、増え続ける高齢者医療費の負担構造改革を国に求めていくのと並行して、みなさまの健康づくりを積極的に推進するといふ使命を果たしてまいります。現在、「第2期データヘルス計画」を実施しておりますが、健診データと医療費データの分析から得られた健康課題の改善を目指して効果的な保健事業を展開してまいります。

みなさまにおかれましては、健診等を必ず受けていただくとともに、日々の健康づくりと適正受診、ジェネリック医薬品の使用等で、医療費の伸びの抑制にご協力くださいますようお願い申し上げます。

結びに、この一年がみなさまにとって実り多き年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 2019年のあなたの運勢



### 謹賀新年

本年もよろしくお願いたします  
組合会役員議員一同

占い/ムッシュムラセ

#### 牡羊座

3月21日～4月20日

運気快調。やるべきことを早めに決めて動き出せば、転職や結婚といった人生の一大事でも順調に進展するでしょう。また、旅行や外出にツキの多い1年。いいモノが手に入りやすいうえに、ステキな人とも知り合えるなど、人間関係でのメリットも期待できそう。

- ◆ラッキーカラー…紫
- ◆オススメ健康法…ランニングやスイミングなどで体力アップ

#### 牡牛座

4月21日～5月21日

着実に上昇。周囲に対する学ぶ姿勢がポイント。先輩や友人の長所は積極的に取り入れ、仕事や生活に活かしましょう。業績アップは間違いなし、生活の質も確実によくなります。また、持ち前の粘り強さで試合やコンテスト、商談などに臨めば成功を手中に。

- ◆ラッキーカラー…深紅
- ◆オススメ健康法…入浴や水分補給で血行をよくして健康維持を

#### 双子座

5月22日～6月21日

停滞気味ですが、地道な努力を怠らなければ、時間はかかるものの、成果が上がれば、評判もアップ。資格取得や技能研鑽は特に報われます。また、無二の親友ともいうべき存在に出会える星回り。仕事での行き詰まりなど、困ったときの助け合いがきっかけに。

- ◆ラッキーカラー…紺
- ◆オススメ健康法…自家栽培や産地直送などの新鮮食品が栄養剤に

#### 蟹座

6月22日～7月22日

ステップアップの星回り。思い切った行動が決め手に。現在の仕事や生活に不満や問題があるならば、新たな居場所を求めたり、イメージチェンジをしてみましょう。活動の自由度が増して、のびのびと振る舞えるようになるなど、一段とハッピーな1年に。

- ◆ラッキーカラー…グレー
- ◆オススメ健康法…気管支が弱点。うがい・換気・加湿を心がけて

#### 獅子座

7月23日～8月22日

レジャー運が活発な1年。同僚や友人と遊ぶ機会が増え、やみつきになるほどの楽しみもできそう。ストレス解消にも役立つので、しっかり羽を伸ばしましょう。仕事面では創意工夫することで周囲の見る目が変わってきます。創作活動に動しむのもおすすめ。

- ◆ラッキーカラー…ゴールド
- ◆オススメ健康法…夜遊び厳禁。規則正しい生活習慣で健康確保を

#### 乙女座

8月23日～9月23日

家庭がオアシスになる1年。家族との和を第一に考え、団らんの時間を増やしたり、旅行を楽しんだりしましょう。何事にもいっそうがんばれるようになって、悩みや苦しみもいつの間にか解消へ。家の改装や部屋の模様替えもおすすめ。快適度アップに直結。

- ◆ラッキーカラー…白
- ◆オススメ健康法…おなかにやさしい食事が体調を維持するカギ

#### 天秤座

9月24日～10月23日

順調な1年。話し合いがスムーズに運ぶときなので、会議や打ち合わせでは積極的に発言しましょう。もめ事も冷静に話し合えば解決し、評判も上がります。ただし、転任・転属などの申し入れは、冷静さより熱心さをアピールするほうが効果的。愛の告白も同様に。

- ◆ラッキーカラー…黄
- ◆オススメ健康法…周囲と健康談義を密にするなど情報の有効活用を

#### 蠍座

10月24日～11月22日

安定した1年。大幸運は望めないものの、ささやかな喜びや成果に満足できれば笑顔で穏やかな毎日を過ごせます。メールやDMをマメにチェックすると、チャンスをつかみ取りやすくなる。また、幼なじみなどの長い間会っていない人が幸せの青い鳥になりそう。

- ◆ラッキーカラー…深緑
- ◆オススメ健康法…冷えは万病の元。冷たい食べ物や冷房に要注意

#### 射手座

11月23日～12月21日

運気好転。周囲の応援も期待できるので、新しいことに挑戦しましょう。自分の能力を活かせる物事に出合え、それが契機となって主役やリーダーに抜擢されるなど、大きく羽ばたくことに。また、人のために尽力することで、生きがい発見につながる暗示が。

- ◆ラッキーカラー…赤
- ◆オススメ健康法…睡眠など、何事も質にこだわって健康度アップ

#### 山羊座

12月22日～1月20日

悩みの多い1年になりそう。解決・解消のカギは、幅広く知識を求めて、それを掘り下げること。どんな難題も本を読んだりインターネットで調べて方法を探り、突き詰めていけば道が開けるはず。名作といわれる映画や小説に触れるのも、悩み解決に役立ちます。

- ◆ラッキーカラー…ピンク
- ◆オススメ健康法…気疲れによる頭痛や耳鳴りに注意。気分転換をマメに

#### 水瓶座

1月21日～2月18日

対人運が活発な1年。多くの人と知り合えて、交友の輪も大きく広がります。特に初対面で魅力を感じた人には、進んで交流してみましょう。新しい友情が芽生えたり、恋に発展したりするはず。仕事面では、展示会や講演会などで人脈づくりが有益に。

- ◆ラッキーカラー…水色
- ◆オススメ健康法…がんばりがきかないときは、パワーの出る食品を摂取

#### 魚座

2月19日～3月20日

運気は向かい風。職場で重責を負わされたり、近所と争ったりするなど、気苦労が絶えないときは、いたすらに思い詰めでないで楽天的になりましょう。悲観的にならない限り、事態は悪化しないはず。また、ストレス解消には温泉でのんびり過ごすのが最適。

- ◆ラッキーカラー…黒
- ◆オススメ健康法…病は気から。常に明るい気分を保つ工夫が大切



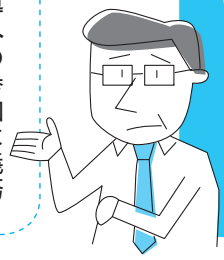
病気になってからでは遅い!! 特定保健指導で早めの生活習慣改善を

健保組合では、特定健診の結果でメタボリックシンドロームやその予備群に該当し、生活習慣を変えることで改善が見込まれる方に、特定保健指導を行っています。専門家からアドバイスや支援を受けながらメタボリックシンドロームを改善させる絶好のチャンスです。案内があった方はぜひ特定保健指導を受け、生活習慣改善に取り組みましょう!

特定保健指導を受けないとどうなるの?

特定保健指導への参加は義務ではありませんが、実施率が目標に達しないと、後期高齢者支援金が加算されるしくみがあります。メタボリックシンドロームを放置していると、生活習慣病を発症して服薬などの治療が必要になるばかりか、虚血性心疾患や脳卒中などを発症することになりかねません。

健保組合では、病気になる前の早い段階で健康的な生活習慣を身につけてもらうように特定保健指導を行っていますので、ぜひ受けてください。



自分でダイエットをするつもりなので特定保健指導を受ける必要はないと思っっているのですが...

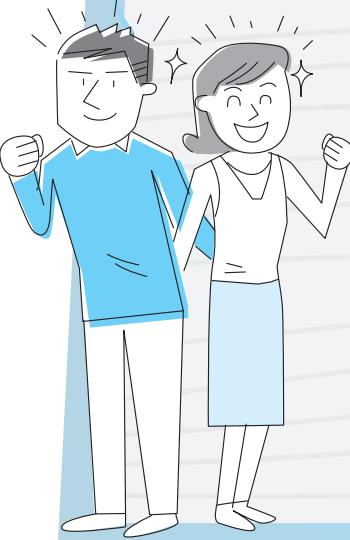
特定保健指導では、専門家からあなたのライフスタイルに合った生活習慣改善方法のアドバイスをもらえます。自分で行うダイエットとは違い、保健師や管理栄養士など、専門的な知識をもった人が指導にあたりますので、無理のない正しい方法で減量に取り組めます。保健指導終了後、生活習慣改善効果の確認もしてもらえます。



健診をムダにしないために!

特定保健指導の対象にならなかった人も生活習慣の見直しを!

- ①健診を受けただけで満足しない  
健診は受けただけでは十分ではありません。健診結果をよく確認し、検査の数値が基準値内であっても、数年間の変化を把握して、健康管理に役立てましょう。
- ②気になる検査項目があったら今のうちから生活習慣の見直しを  
「年々中性脂肪が高くなっている」「体重が徐々に増えている…」など、気になる傾向があったら、次年度の健診では改善できるような食事や運動に気をつけてみましょう。
- ③ご家族の健診結果もチェック  
自分自身だけでなく、ご家族の健診結果もお互いに確認してみましょう。毎日の食事のとり方を工夫したり、一緒にウォーキングをするなど、協力して健康をキープしていきましょう。



組合からのお知らせ

医療費通知について

3月発行予定の医療費通知(30年1月~12月診療分)について、個人情報保護法により加入者一人ひとりに発行するのが原則ですが、経費、事務処理が膨大となり、合理的な方法とは言えませんので、昨年1月号にて広報いたしましたとおり、すでにご了解いただいております被保険者、被扶養者のみなさま方ならびに、新たに被保険者、被扶養者となられた方々にも、従来どおり所帯まとめて通知することについて、事前の同意をいただくことのご了承をお願いいたします。  
もし、同意いただけない場合は、平成31年1月21日(月)までに当健康保険組合まで文書にて申し出てください(用紙は健保組合に用意しております)。  
お申し出のない場合には、同意いただいたものとして所帯まとめて通知させていただきます。

被扶養者の再確認事務にご協力いただきありがとうございました

事業所担当者ならびに加入者のみなさまには大変お手数をおかけいたしました。おかげさまで事務処理を終えることができました。  
被扶養者の認定につきましては、健康保険組合が負担する高齢者医療制度の納付金および医療費に直接影響を及ぼす重要な事務処理でございます。  
今後とも適正な届出にご協力をお願いいたします。

- 事業所の新規適用 平成30年10月1日付 株式会社ファインスクリーニング技研  
●事業所の削除 平成30年10月1日付 株式会社光製作所

受診の主なポイント 40歳以上の被扶養者のみなさま 特定健診を受診しましょう

健診対象者	40歳以上の被扶養者												
健診時期	平成30年6月1日~平成31年3月31日(ただし、実施機関の休日は除きます)												
健診機関	全国の集合契約健診機関 健診機関は当組合ホームページ URL <a href="http://www.senzai-kenpo.or.jp/">http://www.senzai-kenpo.or.jp/</a> 健康づくり編 ▶▶▶ 健康診断 ▶▶▶ 特定健診・特定保健指導 ▶▶▶ 全国の委託健診機関 で検索いただくか、当組合までお問い合わせください。												
本人負担額	なし												
健診項目	<table border="1"> <tr> <td>診察等</td> <td>質問、計測(身長・体重・肥満度・腹囲)、血圧、身体診察</td> </tr> <tr> <td>血中脂質</td> <td>中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール(Non-HDLコレステロール)</td> </tr> <tr> <td>肝機能</td> <td>AST(GOT)、ALT(GPT)、ガンマGTP</td> </tr> <tr> <td>血糖</td> <td>空腹時血糖またはヘモグロビンA1c</td> </tr> <tr> <td>尿検査</td> <td>糖、蛋白</td> </tr> <tr> <td>医師の判断</td> <td>貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)、心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査(eGFR)</td> </tr> </table>	診察等	質問、計測(身長・体重・肥満度・腹囲)、血圧、身体診察	血中脂質	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール(Non-HDLコレステロール)	肝機能	AST(GOT)、ALT(GPT)、ガンマGTP	血糖	空腹時血糖またはヘモグロビンA1c	尿検査	糖、蛋白	医師の判断	貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)、心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査(eGFR)
診察等	質問、計測(身長・体重・肥満度・腹囲)、血圧、身体診察												
血中脂質	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール(Non-HDLコレステロール)												
肝機能	AST(GOT)、ALT(GPT)、ガンマGTP												
血糖	空腹時血糖またはヘモグロビンA1c												
尿検査	糖、蛋白												
医師の判断	貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)、心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査(eGFR)												
受診方法	①受診される方は健診機関をホームページで検索されるか、当組合までお問い合わせいただき、健診機関が決まりましたら事前に健診機関に予約をお取りください。 ②予約が取れましたら健診当日、当組合からお送りしています受診券と健康保険証を持参し、受診してください。												



# できることから始めよう 花粉症対策

例年2～4月は、スギやヒノキの花粉シーズンとなります。2019年の飛散量は、例年を超える予測のため注意が必要です。花粉症の症状が出ると、鼻のムズムズや目のかゆみなどで頭がボーッとしてしまうことも。日常生活に影響が出ないようにするために、花粉症対策を心がけましょう。

## 花粉シーズンになる前

□ 規則正しい生活で抵抗力を高めておく

バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動など、規則正しい生活で体調を管理し、花粉に負けない体づくりを。

□ 初期療法などの治療を始める

症状が強くなる前から薬を服用する「初期療法」を行っておくと、症状が出る時期を遅らせたり、症状を軽くしたりすることができます。飛散が始まる前の1月中旬ごろまでに耳鼻咽喉科で診察を受けるのがおすすめです。また、重症の人には2～5年かけて行う「アレルゲン免疫療法（減感作療法）」という治療もあります。医師と相談のうえ、自分に合った治療や薬の服用をしましょう。

### 節約のポイント

**ジェネリック医薬品を活用！**

花粉症の薬もジェネリック医薬品を選べば、お薬代が半額以下になることもあります。

## 花粉シーズンになったら

まずは花粉情報をチェックする習慣を！



外出の予定があるときや、外で洗濯物を干したいときは、朝の天気予報や花粉情報サイトで飛散情報を確認。

環境省花粉観測システム（はなごさん）
URL : <a href="http://kafun.taiki.go.jp">http://kafun.taiki.go.jp</a>
日本気象協会「花粉情報」
URL : <a href="https://tenki.jp/pollen/">https://tenki.jp/pollen/</a>

## 外出するとき

□ 服装に気をつける

メガネやマスクを着用し、花粉が付きやすいウール素材の服は避けるのが好ましいです。



□ 市販薬を利用する

症状が軽い場合には、まず市販薬を利用してみましょう。薬局で薬剤師に相談すれば、症状や体質に合った薬を案内してもらえます。



## 家にいるとき

□ 花粉の飛散が多い日は窓や扉を閉めておく

□ こまめに清掃する

□ 洗濯物は室内に干す

## 外出から帰宅するとき

□ 家に入る前に衣服や髪についた花粉を払う

□ 手洗い・うがい、洗顔を行う

外出時は、ポケットティッシュは多めに用意、マスクは予備があると安心



# 医療費控除を活用していますか？

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

### 医療費控除の計算式

医療費控除額

=

1年間に支払った医療費等

− 補てんされる金額\*

− 10万円  
〔総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額〕

※補てんされる金額：健康保険の高額療養費・家族療養費・出産育児一時金、健保組合の付加金等および生命保険の入院給付金等

### Memorandum

平成29年分の確定申告から、医療費等の領収書の提出が不要となっています（税務署から求められたときは提示または提出しなければならぬため、5年間の保管が必要）。

## 医療費控除の対象は？

### 対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか

### 対象とならない主な費用

- 健康診断や人間ドック、予防接種の費用
- ビタミン剤や健康食品等の購入費
- 自家用車で通院するときの駐車料金やガソリン代 ほか

## 健保組合発行の『医療費のお知らせ』を活用できます

医療費控除を申請するときに、健保組合が発行する『医療費のお知らせ（医療費通知）』（原本）を添付することで、明細の記入を省略できます（領収書の保管も不要）。『医療費のお知らせ』は大切に保管しておきましょう。

### お得なほうを選択

## 「セルフメディケーション税制」

「セルフメディケーション税制」は、かぜ薬や胃腸薬など、スイッチOTC医薬品\*の購入合計額が年間12,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる特例の制度です。ただし、定期健診、予防接種など健康づくりに一定の取り組みをしていることが条件となるため、申告時には健診結果通知表などの添付または提示が必要です。また、購入した医薬品が対象であることを示すドラッグストアなどのレシートや領収書は、自宅等で5年間保管する必要があります。

「セルフメディケーション税制」は、医療費控除の一部であるため、従来の「医療費控除」との併用はできません。12,000円を超えてスイッチOTC医薬品を購入し、さらに医療費等の自己負担額が10万円を超えている場合は、「セルフメディケーション税制」と「医療費控除」のどちらかを選んで申告することになります。

どちらの減税額が多いかは、国税庁ホームページでシミュレーションできます。お得なほうを選んで申告しましょう。

※スイッチOTC医薬品：医師の処方が必要な医療用医薬品から転用された特定の有効成分をもつ市販薬。OTC（Over The Counter）は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。



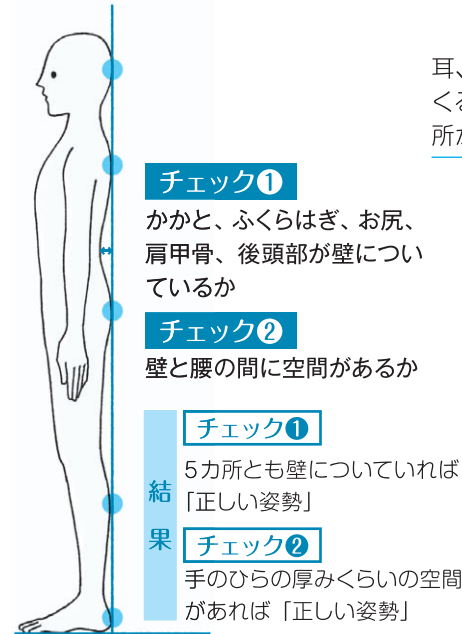
◎詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。



## はじめよう! 正しい姿勢作り

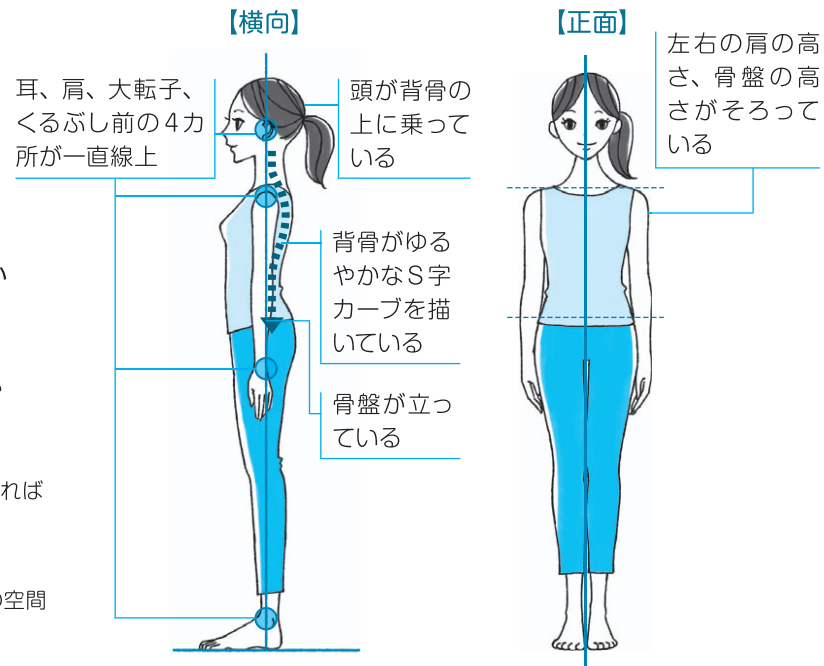
### STEP1 姿勢をチェック

壁に、かかと、ふくらはぎ、お尻、肩甲骨、後頭部をつけて立つ。



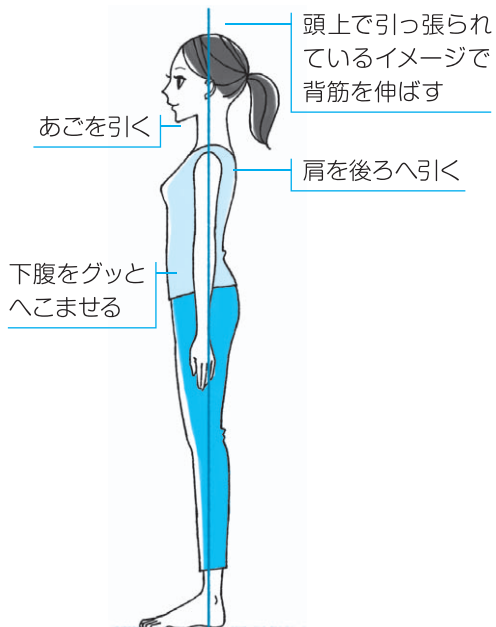
### STEP2 正しい姿勢の基本

立ち姿勢も座り姿勢も、正しい姿勢の基本はコレ。



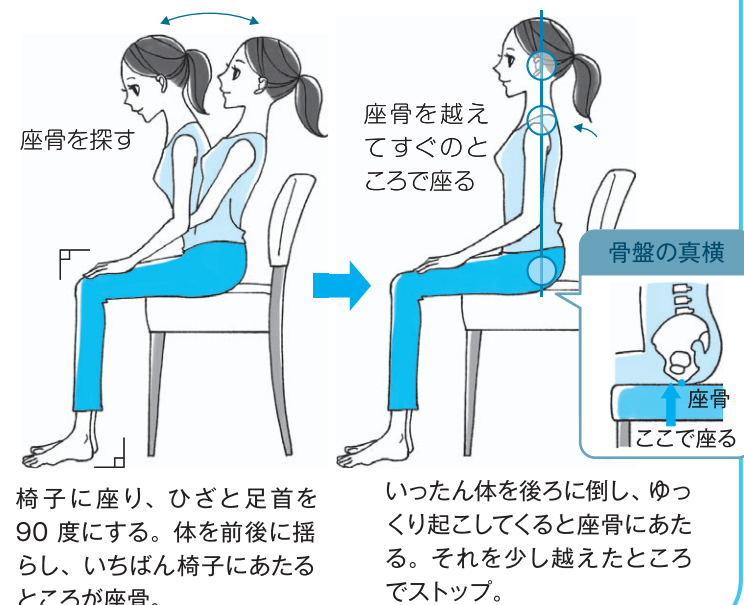
### STEP3 正しい立ち姿勢の作り方

頭、あご、肩、おなかの4カ所を「引く」のがポイント。



### STEP4 正しい座り姿勢の作り方

骨盤を立てて座る。骨盤のいちばん下にある座骨を探し、座骨を意識して座るのがポイント。



#### ※ストレートネック

ストレートネックとは、ゆるやかにカーブしているはずの首の骨が、まっすぐになってしまった状態。頭の重みがまともにかかり、首や背中に大きな負担を与えます。

<症状> 首や肩のこり、手や腕のしびれ、耳鳴りやめまい、頭痛（緊張性頭痛）、自律神経失調症、頸椎椎間板ヘルニアなど

# 「正しい姿勢」で 不調知らず

猫背は  
見た目にも体調にも影響

あなたの背中、丸くなっていませんか？頭が前に出て背中が丸まっている「猫背」の姿勢は、見た目に老けた印象を与えるだけでなく、体調にもかかわってきます。

猫背になると肩甲骨が左右に引っ張られ、骨盤は前後に傾くため、肩こりや首の痛み、腰痛などをまねきます。また、頭の重みで首の骨の自然なカーブがなくなる「ストレートネック」の原因にもなります。

さらに、背中が丸まった状態は、背骨を通る自律神経を圧迫します。また、胸や腹部も圧迫されることから、呼吸が浅くなり、内臓のスペースが狭くなって内臓が下垂します。そのため、だるさや胃の不調、便秘、冷え、頭痛、月経痛、イライラ、抑うつ、集中力の低下なども起こりやすくなります。

正しい姿勢は「ラク」で  
不調の改善に欠かせない

正しい姿勢は「耳、肩、大転子（股関節外側のいちばん出っっぱった部分）、くるぶしの少し前」が一直線の状態（次頁参照）。骨盤が立ち、背骨がゆるやかなS字カーブを描き、頭が背骨の上に乗っていると乗っているため、体のどこにも負担がかかりません。つまり、正しい姿勢はもともとラクな姿勢なのです。

しかし、多くの人は猫背のほうがラクだと感じています。それは、毎日、長い時間パソコン作業やスマホ操作などで猫背の姿勢をつづけていると、背中が丸まった状態で筋肉にクセがついてしまうからです。

猫背のままでは体に負担がかかりつづけて、不調は解消できません。不調知らずになるためには、正しい姿勢を身につけることが不可欠です。

つねに意識で  
正しい姿勢を身につけよう

正しい姿勢を体で覚え、猫背になったら修正する。これをつねに意識しつづけていると、正しい姿勢を保つ筋肉が鍛えられ、正しい姿勢がラクにとれるようになってきます。

とくに座っているときは猫背になりやすいため、しっかりと意識しましょう。椅子を足のつく高さにするなど正しい姿勢がとりやすい環境を作ると、より実践しやすくなります。

また、同じ姿勢を1時間ぐらいつづけたら首や肩、背中、腰などをほぐすことも、猫背の改善につながります。





# 熊野古道・那智山石段ウォーク

熊野は世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」に登録された山岳霊場の1つで、古来より多くの人の信仰を集める。「熊野本宮大社」「熊野速玉大社」「熊野那智大社」を含む熊野三山を参拝する「熊野詣」のため、人々が歩いた参詣道が「熊野古道」だ。そのなかの一部、那智駅から那智大社・那智の滝に向かうコースを紹介しよう。

大門坂から  
熊野那智大社に  
向かう石段



那智駅から歩いてすぐのところには補陀洛山寺がある。昔、南海の彼方にあるとされた浄土をめざして船出する「補陀洛渡海」の出発地だったという。ここから県道や旧道を20〜30分ほど歩き、「曼荼羅のみち」の石碑から細い道に入る。林の中をゆるやかに登っていくと北条政子の「尼將軍供養塔」が右手にある。その先の墓地の脇を抜けて車道をしばらく歩くと王子神社（市野々王子跡）に着く。ここからさらに歩き、川を渡ると大門坂の入口だ。バスや車でここまで来て、大門坂から歩いて登る観光客も多い。鳥居をくぐり振ヶ瀬橋を渡ると石畳の道となる。どっしりとした夫婦杉の間を通り抜け、山の中の石段を上がつて行く。多富気王子跡を過ぎ、登っていくと駐車場に出る。



**補陀洛渡海船**  
補陀洛山寺の境内に展示されている。



**補陀洛山寺**  
8:30～16:00  
0735-52-2523



**那智の滝**  
(那智大滝、一の滝)  
日本の三大名瀑の1つといわれている。上流に二の滝、三の滝がある。



**那智山青岸渡寺**  
西国三十三カ所第一番札所。現在の本堂は豊臣秀吉の再建による。  
5:00～16:30  
0735-55-0001

## FOODS

**めはり寿司**  
塩漬けした高菜でご飯を包んだ素朴なおにぎり

**マグロ料理**

那智勝浦はマグロの水揚げ量が多く、新鮮なマグロ料理が食べられる店がたくさんある。

**王子神社 (市野々王子跡)**  
郷倉という年貢米の保管庫があった。

約7km 約2時間



**熊野那智大社 (本殿)**  
夫須美神を主神として祀り、創建1700年を超える荘厳な神社。  
7:00～16:30 (宝物殿)  
8:00～16:00  
大人300円  
小・中学生200円  
0735-55-0321



**那智山青岸渡寺 三重の塔**  
美しい三重の塔の中には有料で入ることができる。三重の塔から眺める那智の滝もよい。  
9:00～16:00  
300円

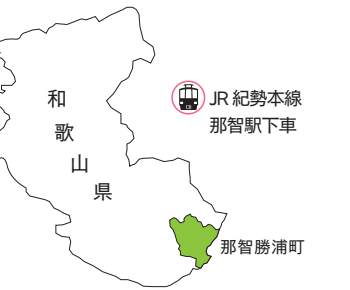
**烏石**  
初代天皇、神日本磐余彦命(神武天皇)を、奈良の橿原まで道案内をした八咫鳥が、ここで烏石に姿を変えて休んでいると伝えられる石。

## ひと足のばす

**熊野速玉大社**  
熊野速玉大神を中心に根本熊野大権現として、全国数千社に及ぶ熊野神社の総社。世界平和を祈る樹齢千年の神木ナギと、甕の信仰が篤い根本宮。  
0735-22-2533 (熊野神宝館(国宝館))  
9:00～16:00  
大人500円(高校生まで無料)

**熊野本宮大社**  
主神の家津美御子大神を主神として祀る。熊野三山の中心であり、全国に4,500社以上ある熊野神社の総本宮。  
6:00～19:00  
0735-42-0009 (宝物殿)  
9:00～16:00  
大人300円 小人100円

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



那智勝浦町観光協会  
0735-52-5311  
http://www.nachikan.jp/

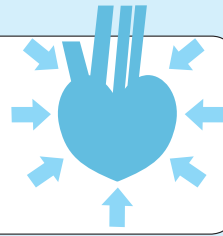


## この検査数値がアブナイ!

特定健診で次のような検査数値となったら要注意です。健診結果に従い、保健指導を受けたり医療機関を受診するようにしましょう。

### ★収縮期血圧

酸素が含まれた血液を全身に送り出すために心臓を収縮させたときの血圧



保健指導判定値…  
**130mmHg 以上**

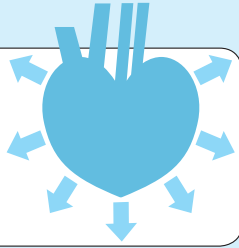


受診勧奨判定値…  
**140mmHg 以上**



### ★拡張期血圧

全身に酸素を運んで戻ってきた血液を溜め込むために心臓を拡張させたときの血圧



保健指導判定値…  
**85mmHg 以上**



受診勧奨判定値…  
**90mmHg 以上**



# 高血圧症

## どんな病気?

血圧とは、心臓が送り出す血液が血管（動脈）に加える圧力のことです。血圧が高い状態が持続することを「高血圧症」といいます。高血圧症は「サイレントキラー」といわれるように、自覚症状がほとんどありません。気づかぬうちに血管が硬くなる動脈硬化が進み、脳卒中、心筋梗塞、腎臓病など重い病気を引き起こすこともあります。



## 高血圧症の総患者数は何人ぐらいいるの?

**1,010万8,000人**

(平成26年患者調査の概況より)

内訳は…



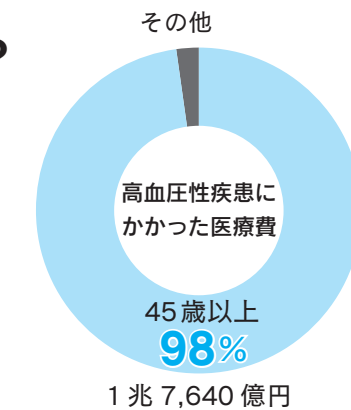
注：統計処理上、男女計と患者数が合っていない。



## 高血圧症の医療費は国全体でいくらかかっているの?

約 **1兆7,981億円**

(平成28年度国民医療費の概況より)



1兆7,640億円



### column 「仮面高血圧」「白衣高血圧」「家庭血圧」

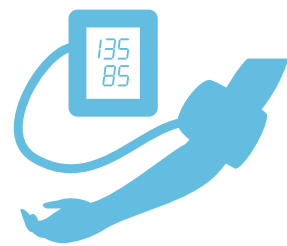
医療機関などで測定すると正常でも、家庭で測定すると高血圧になってしまうことを「仮面高血圧」といいます。また、医療機関などで測定すると、医師や看護師の白衣を見ることなどにより緊張し、血圧が高くなってしまふことを「白衣高血圧」といいます。

血圧は常に変動しており、家庭で測る「家庭血圧」の数値も重要です。血圧を測ることで、健康管理に役立てましょう。

家庭で測るときは…

- 朝なら起床後1時間以内、夜なら就寝前に測定しましょう。
- 家庭血圧の高血圧の診断基準は、収縮期 135mmHg / 拡張期 85mmHg 以上\*です。

\*日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より



## 高血圧症の予防に役立つ数字

塩分をとりすぎると血液の浸透圧を一定に保つために血液中の水分が増えることによって、結果的に血圧が高くなるといわれています。

まずは、塩分控えめを心がけましょう。

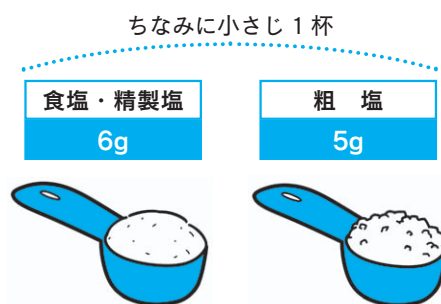
1日の食塩摂取目標量

男性 **8.0g/日 未満**

女性 **7.0g/日 未満**

(日本人の食事摂取基準(2015年版)より)

なお、諸外国に比べると日本人の食塩摂取量は比較的多く、WHO(世界保健機関)では目標量を**5g/日 未満**としています。健康な人も食事のとり方を振り返り、塩分のとりすぎには注意しましょう。



塩の種類で1杯あたりの重さが変わります! お料理するときに覚えておくと役立ちます!



## 小松菜としめじの辛子和え



1人分  
32kcal  
塩分 0.8g

### 材料 (2人分)

小松菜…………… 1/2 袋 (100g)  
しめじ…………… 1/4 バック (25g)  
かつお節…………… ひとつまみ (2g)

(A) 練り辛子…………… 小さじ 1/2  
みりん…………… 大さじ 1/2  
しょうゆ…………… 大さじ 1/2  
だし汁…………… 大さじ 2

### 作り方

- ①小松菜をざく切りにする。しめじは石づきを切り、手でほくす。
- ②ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせる。
- ③熱湯に塩(分量外・適量)を入れて、①を30秒ほどゆで、湯切りをし、粗熱を取る。
- ④②のボウルに、よく水気を切った③と、かつお節を入れて和え、器に盛り付ける。

### 注目食材 かつお節

発酵食品で、イノシン酸という旨味成分を含みます。旨味は単独よりも他の旨味成分と合わせるほうが増します。昆布の旨味成分グルタミン酸やしめじの旨味成分グアニル酸が加わることで、塩分控えめでもおいしく味わえます。



💡小松菜はあくが少ないので、しめじと一緒にゆでます。  
だし汁は冷蔵保存または冷凍保存でストックしておくとう便利。

## にんじんとしょうがのベジラテ

### 材料 (2人分)

にんじん…………… 100g  
砂糖…………… 小さじ2  
しょうが(すりおろし)…………… 小さじ2

豆乳…………… 400cc  
シナモン…………… 適量

### 作り方

- 〈下準備〉にんじんは皮をむき、一口大に切り、やわらかくなるまでゆで、ざるに上げて水気を切る。
- ①鍋ににんじんと砂糖、しょうが、豆乳を入れて火にかけ、沸騰直前まで温め、火を止める。
  - ②①の鍋の中でハンディミキサーをかけ、空気を入れながら全体を攪拌する。
  - ③容器に注ぎ、お好みでシナモンをかける。

### 注目食材 にんじん

カリウムやβ-カロテンを多く含みます。β-カロテンには、皮膚や粘膜を保護する働きのほか、免疫力を強化するなどの働きもあります。



1人分  
130cal  
塩分 0.1g

## Column

### 塩分をとりすぎない調理法・食材選びのコツ

塩分をとりすぎないためには、①味付けを工夫する、②カリウムを多く含む食材をとることがポイントです。

①の味付けについては、香辛料や香味野菜、酢・柑橘類などを使うことで、少ない塩分でもおいしく感じられます。また、野菜にじっくりと焼き色をつけてコクを出

したり、かつお節、昆布、きのこ類などの旨味強い食材を使うと、薄味でもより満足感が得られます。

②のカリウムについては、余分な塩分を体外に排出する作用があり、野菜、果物、海藻類、豆類、イモ類などに多く含まれます。食事ではいろいろな食材をとりましょう。

### 市販のお惣菜等を利用するときは…

麺類を選ぶと、ついスープを飲んでしまいがちですが、塩分をとりすぎないためにはスープを残しましょう。

海鮮丼や餃子、コロッケなどを購入すると、しょうゆやソースなどの小分けの調味料がついてきますが、料理の上から全体

にかけるのはNG。お惣菜等はしっかり味が付いている場合もあるので、まずはそのまま食べてみましょう。そのうえで、調味料を使う場合は、小皿にとって少しずつ付けながら食べると、物足りなさを感じることなく、塩分量も抑えることができます。

## 根菜の酢鶏

### 材料 (2人分)

鶏もも肉…………… 小1枚 (200g)

(下味) 酒…………… 大さじ1  
塩・こしょう…………… 少々

大根…………… 100g  
れんこん…………… 1/2 節 (75g)  
生しいたけ…………… 2枚 (40g)  
赤パプリカ…………… 1/4 個 (40g)  
大根の葉…………… 40g

(A) 砂糖…………… 小さじ1  
塩…………… 小さじ1/4  
ケチャップ…………… 大さじ1  
酢…………… 大さじ1  
ブラックペッパー…………… 少々

片栗粉…………… 大さじ1/2  
ごま油…………… 大さじ1/2

### 作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に入れて下味をもみ込む。
- ②大根とれんこんは皮をむき、8mm厚さのいちょう切りにする。生しいたけは軸を取り、4等分に切る。赤パプリカは乱切りにする。大根の葉はさっとゆでて水気を絞り、小口切りにする。
- ③カップに(A)の材料を入れ、混ぜ合わせておく。
- ④①のポリ袋に片栗粉を加えたら、袋に空気を入れ、口を閉じてシャカシャカと振り、まんべんなく片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにごま油を入れて中火にかけ、④の鶏肉、大根を入れる。大根に焼き色がついたら裏返す。
- ⑥鶏肉に火が通ったら、れんこん、生しいたけ、赤パプリカ、大根の葉の順に加え、混ぜ合わせておいた(A)を加えて味を調える。全体にとろみがつくまで炒めたら、器に盛り付ける。



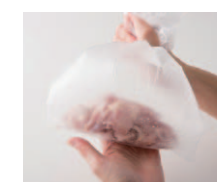
1人分  
324kcal  
塩分 1.5g

### 注目食材 大根

根にも葉にもカリウムが豊富に含まれます。根には消化酵素のジアスターゼやオキシターゼが含まれるので、胃もたれや消化不良があるときにおすすめ。葉にはβ-カロテン、ビタミンB1、B2、Cなども含まれます。



### 時短ポイント



鶏肉は早く火が通りやすくなるよう、一口大に切ります。ポリ袋に入れて片栗粉をつけると、少ない量の片栗粉で、短時間でまんべんなくつけられ、ボウルを洗う手間も省けます。

●撮影 花田真知子  
●スタイリング 佐藤絵理

●料理制作 柴田真希  
(管理栄養士)

塩分控えめでもおいしく楽しめます。



こんな癖が  
肥満につながる!

# 肥満

「カロリーの高そうなものは控えているつもりなのに、お腹まわりの脂肪が気になる…」なんて人はいませんか？ 意外なところに肥満につながる行動が隠れているかもしれません。

## つい夜ふかしをして、いつも睡眠不足気味

睡眠不足だと、食欲を増進させるホルモンが増加し、食欲を抑制するホルモンが減少するため、食べすぎにつながります。



## 毎日同じ時間に寝て体内時計を整える

寝る時間に合わせて入浴やストレッチなどをすると眠りにつきやすく、夜ふかしを防げます。

寝る直前のスマホやテレビは控えて!

## 加工品や調味料を買うとき、食品成分表示を見ない

自分がどんなものを食べているか把握していないと、カロリーや糖質・脂質をとりすぎていても気づきません。



## 必ず食品成分表示を見る

カロリーはもちろん、たんぱく質、炭水化物、脂質のバランスを気にして食べものを選ぶ習慣を。

「おいしい」「安い」以外に、栄養も気にしてみてください!

## ストレスがたまると、食べることで発散する

「やけ食い」という言葉があるように、ストレスが強まると、食欲を増進させるホルモンが増加し、食べすぎてしまいがちです。



## 食べる以外でストレスを解消する

スポーツや旅行、家族や友人とのおしゃべりなど、食べること以外の楽しみを見つけてみましょう。

お風呂あがりのストレッチや、近所へのちょっとした散歩などの軽い運動もストレスの解消に効果あり!

## Health Information

どちらを選ぶ? A or B

お酒を飲むときの食事編 原 小枝 (管理栄養士)

**A 焼き鳥 & お茶漬けコース**

VS

**B 鍋 & おじやコース**

職場の宴会のコース料理は何にしようかな? 焼き鳥コースはメがお茶漬けか。サラサラ、たくさん食べすぎちゃいそう…。

鍋コースはメがおじやか。あつたまりそうだし、野菜も多い鍋コースにしようかなあ。



宴会の幹事・フユヒコさん

## 脂分や塩分に気をつけて

宴会のときは「飲みすぎ、食べすぎに注意しなきゃ」と誰もが思いますよね。まず野菜から食べて、血糖値の急激な上昇を防ぐことが大切です。鍋料理は野菜が確実にとれるのでよいのですが、メには気をつけてください。鍋の汁をしっかり吸い込んだおじやはとってもおいしいのですが、塩分や脂肪分が多く、食べすぎは禁物です。一方、お茶漬けは塩分少なめであれば、脂肪分はあまり含まれないのでヘルシーです。

焼き鳥は、高たんぱく、低糖質、低カロリーな鶏肉を脂分を落としながら焼いていくので、鶏肉料理の中でもとくにヘルシー。食べた量が把握しにくい鍋料理と比べて、串の本数を見ながら気をつけていける、健康志向にぴったりの料理です。「つくね」は脂分を添加していたり卵黄を絡めて食べたりするのでカロリーが高くなり、要注意。脂分の少ない軟骨、レバー、砂肝、ささみ、むね肉を選びましょう。また「たれ」を「塩」に変えるだけでカロリーがグンと抑えられます。野菜不足はサラダなどで補いましょう。

…今回のコースは **A 「焼き鳥 & お茶漬けコース」** にしよう!



日常生活からくる肩こりには保険証は使えませんが…

デスクワークで肩がこったから、マッサージお願い

## ルールを知って安心!

# 整骨院・接骨院のかかり方

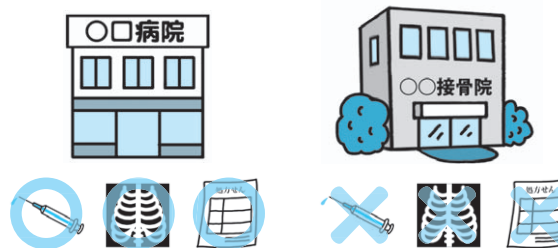


整骨院等では健康保険が使えない場合があるの?

整骨院・接骨院で健康保険が使えるのは、**打撲、ねんざ、挫傷(肉離れなど)、骨折\*、脱臼\***のみ!  
※骨折・脱臼は、応急処置を除き医師の同意が必要です。



## 病院と整骨院等の違い



病院などで診察を行う医師は、患者の不調に対し、問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。

一方、整骨院等で施術を行う柔道整復師は、こうした検査や注射・投薬などの治療行為が認められていません。整骨院等で健康保険が適用されるのは、上記の症例に限定されています。そのほかの場合は、全額自己負担となります。

施術を受けてもなかなかよくなるなときは、どうすればいいの?



症状が改善しないときは、整形外科など専門医を受診しましょう



健康保険が使えるケースを知っておくことはもちろんですが、長期間通っても症状が改善されないときは、医療機関を受診して詳しい検査を受けることも大切です。けがだと思いこみ整骨院に通っていたのに痛みがとれず、整形外科を訪れて検査を受けると、内臓疾患が原因であったことが発覚したケースなども報告されています。

## その他の注意点

- 「療養費支給申請書」は、負傷名・日付・金額等を確認してから署名しましょう。白紙の申請書には署名をしないようにしましょう。
- 領収書は必ず受け取り、大切に保管してください。
- 健康保険が使えないケースにもかかわらず、柔道整復師から健康保険が使えると説明を受けて施術を受けた場合は、後日、健康保険分の費用を請求されることがあります。

## 全額自己負担となるケース (一例です)

- 単なる肩こり、筋肉疲労
- 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 病院などで治療中の負傷

※仕事中や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます

自分の健康のためにも、整骨院等と病院の違いやルールをよく知っておかないとね!





# STOP 現役世代の負担増！改革の先送りは許さない

—事業主・加入者と連携し「健康」「安心」そして皆保険を守り抜く—



平成30年10月23日、東京・丸の内東京国際フォーラムにて「平成30年度 健康保険組合全国大会」が開催されました。全国の健康保険組合から約4、000人が集結し、「STOP 現役世代の負担増！改革の先送りは許さない」を副呼称に下記決議を採択しました。

わが国の国民医療費は、急速な高齢化や医療の高度化等により増加の一途を辿っている。特に高齢者の医療費は全体の約6割を占め、これを支える現役世代の負担は際限なく増えている状況にある。健保連の推計では、全ての団塊の世代が後期高齢者となる2025年度には、国民医療費は58兆円に増加し、支える側も生産年齢人口の減少により被保険者1人当たりの年間保険料は2017年度に比べ約17万円も増加する。現状、すでに現役世代の負担は限界に達しており、今後、これをさらに大きく超えることが確実である。

これまで、国民皆保険制度の中核を担ってきた我々健康保険組合は、高齢者医療制度への過重な費用負担により、長年に渡り厳しい財政運営を強いられ、その重すぎる負担に止むなく解散を選択せざるを得ないなど、今まさに自らの存立さえ危うい存亡の危機にある。このままでは支える側と支えられる側が共に倒れ、国民生活の安心の基盤である「皆保険制度」の崩壊が現実のものとなる。

制度の持続性を高め、国民の安心を確保するためには、来年10月の消費税率引き上げ等により財源を確保し、現役世代に偏った負担の不均衡を是正する「高齢者医療費の負担構造改革」を断行しなければならぬ。少なくとも、拠出金負担に50%の上限を設け、50%を超える部分は国庫負担として、現役世代の負担に一定の歯止めをかけるべきである。

同時に、高齢者の患者負担を2割とするなど、高齢者にも応分の負担を求めるとともに、「生涯現役」「高齢者の就業機会の増」等、社会保障という御輿の担ぎ手である支える側を増やすことにより、公平な負担による「全世代型の社会保障制度」の実現を目指す必要がある。

もはや一刻の猶予もない。国はこうした現状と皆保険制度の価値を十二分に認識し、改革に向けて早急に踏み出すべきである。

我々健康保険組合は、これまで自主・自立の精神のもと、労使と一体となって、加入者の実態に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防などの効果的・効率的な保健事業を展開してきた。これからは優れた保険者機能を発揮して、データヘルスや健康経営などに取り組み、従業員とその家族3000万人の健康と安心を守るとともに、健康寿命の延伸にも貢献して健康な高齢者を増やし、支えられ側から支える側への転換を図ること等、持続性ある制度の確立に向けて取り組み、わが国の宝である皆保険制度を守り抜く決意である。

改革の先送りは許さない。ここに我々健康保険組合の決意と覚悟を示し、次の事項の実現を期し組織の総意をもって決議する。

**STOP 現役世代の負担増！改革の先送りは許さない**  
—事業主・加入者と連携し「健康」「安心」そして皆保険を守り抜く—  
平成30年度 健康保険組合全国大会

一、拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを  
一、高齢者の2割負担など負担構造改革の早期実現  
一、実効ある医療費適正化対策の確実な実施  
一、保健事業の推進による健康寿命延伸と社会保障の支え手の確保を

## 決議

あなたとご家族のこころの健康をサポートします

# メンタルヘルスカウンセリング

職場や家庭の悩み、ストレスなど、さまざまな相談に「面接」や「電話」でお応えします

まずは、「大阪線材製品健康保険組合専用番号」へお電話ください

**0120-610820** 「相談センターです。ご希望のサービス番号を  
プッシュしてください。」という自動音声流れます。

### サービス番号2

#### ■面接カウンセリング予約

全国の提携カウンセリングルームをご案内し、予約を受け付けます

#### 〈受付時間〉

月～土曜日 10時～20時  
(日曜・祝日・年末年始は休み)

### サービス番号3

#### ■電話カウンセリング

いただいた電話で、カウンセラーとお話ができます

#### 〈受付時間〉

月～土曜日 10時～22時  
(日曜・祝日・年末年始は休み)

### サービス番号4

#### ■電話カウンセリング予約

電話でのご相談を、事前に予約しておくことができます

#### 〈受付時間〉

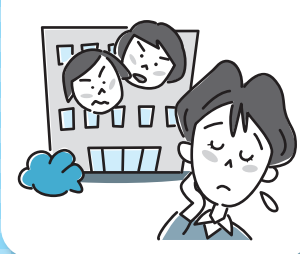
月～土曜日 10時～18時  
(日曜・祝日・年末年始は休み)

## 幅広い分野のご相談にお応えします。

◆ 仕事でストレスがたまる



◆ 職場の人間関係で悩んでいる



◆ 育児・介護がづらい



◆ なぜか頭痛や下痢が続いている



## 相談無料でプライバシー厳守

### 相談は無料です！

電話カウンセリングは、相談料・通話料ともかかりません。面接カウンセリングも、年度中1人5回まで無料です(6回目から有料)。

※電話相談は1日1回20分程度、面接は1回50分程度が目安です。

### プライバシー厳守！

プライバシー保護のため、カウンセリングは外部へ委託して運営しています。個人個人の相談の有無・内容等が職場等に伝わることはありません。

※面接の予約やご相談の関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

安心してご相談ください

拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを

日本は世界に類を見ないスピードで少子高齢化が進み、年々増加する高齢者医療費に対し、それを支える現役世代は減少の一途を辿っている。健保連の高齢者医療費への拠出金負担はもはや限界を超え、過重な負担に止むなく解散を選択せざるを得ない健保組合が後を絶たず、一刻の猶予も少ない。支え手である現役世代の負担に歯止めをかけるために、少なくとも拠出金負担に50%の上限を設け、上限を超える分は国庫で負担すべきである。

#### 高齢者の2割負担など負担構造改革の早期実現

増え続ける高齢者医療費を国民全体でどのように支えていくかが、皆保険制度を維持するための最優先課題である。現役世代に偏った負担を是正するため、74歳まで2割負担となっている高齢者の患者負担を75歳以降も引き続き2割とする等、高齢者にも応分の負担を求める改革を避けてはならない。さらに、来年10月に予定されている消費税率引き上げ等によって必要な財源を確保したうえで、高齢者医療費の負担構造改革を断行し、「全世代型の社会保障制度」の実現を目指すべきである。

#### 実効ある医療費適正化対策の確実な実施

増加の一途を辿る医療費の抑制なくして安定した制度の持続性は確保できない。病床機能の分化・連携、医療の地域間格差の是正、薬剤費の適正化、医療・介護の連携による給付の適正化、保険給付範囲の見直し、療養費の不正対策などに着実に取り組むとともに、既存のメニューにとまらず、あらゆる施策を通じて医療費の適正化・効率化を確実に実施すべきである。

#### 保健事業の推進による健康寿命延伸と社会保障の支え手の確保

わが国は超高齢化と人口の急減という多難な時代を迎えるなか、社会保障制度の持続可能性の確保という課題に直面している。その中で健保組合は、加入者の実態に沿ったきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開してきた。これからは、事業主と一体となって加入者の健康を守り抜き、さらには健康寿命の延伸にも貢献して、健康な高齢者が元気に働き続け、支えられる側から支える側へ回る「社会保障」という御輿の担ぎ手を増やすことにも積極的に取り組んでいく。こうした健康を創るという点で最も効果的に保険者機能を発揮できる健保組合方式を将来にわたって維持・発展させるべきである。