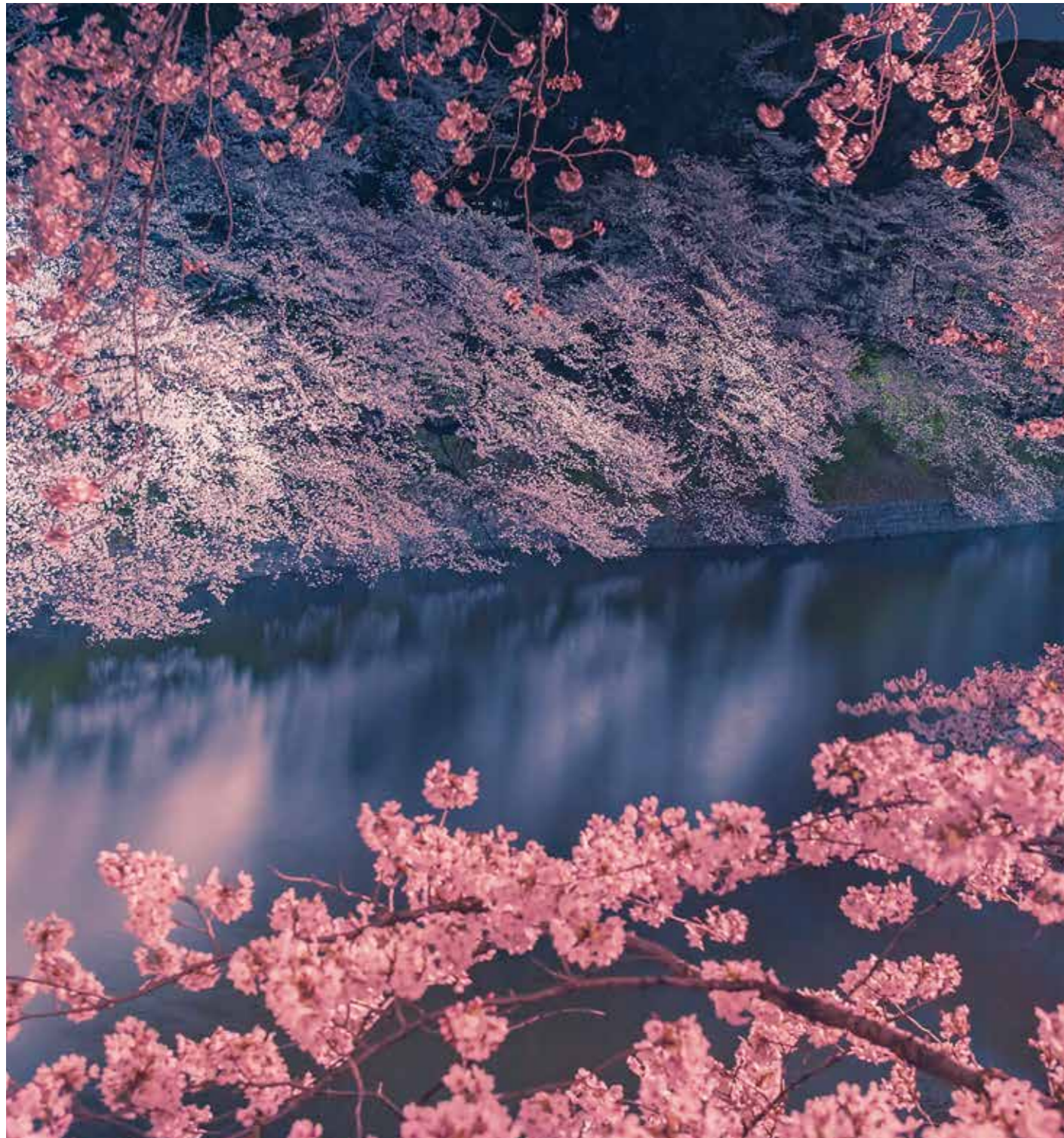


大線健保たより

平成31年 4月



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/>

発行 大阪線材製品健康保険組合

〒577-0801 東大阪市小阪1-9-1304 小阪第1近鉄ビル

TEL 066788-6061 禁・無断転載

健康 自然 学習 自転車のテーマパークとキャンプ場
ファミリーで楽しくレッツ・コギコギ・エクササイズ!

関西サイクルスポーツセンター 優待ご案内

一般財団法人自転車センターが経営する「関西サイクルスポーツセンター」と引きつづき利用割引の契約をしました。
当健康保険組合の組合員またはそのご家族であれば、下記の割引料金でご利用頂けます。
ご家族のレジャーや健康増進にぜひご利用ください。

楽しく遊んで健康促進！
多目的に楽しめるスポーツ公園

Let's Cogi Cogi Exercise!

金剛生駒紀泉国定公園に位置し、大阪平野も展望できる大自然の中で、サイクリングやアトラクションを体験。大人からお子様まで、ゆったり楽しめる魅力的な施設です。

CAMP GROUND
ご宿泊や日帰り BBQ キャンプ場

SPORTS ATTRACTION
サイクリングコース
サイクルリージュ and more

EDUCATION!
ミニ自転車博物館 and more

CYCLE ATTRACTION
変わり種自転車
水陸両用サイクル and more

SWIMMING!
プール「フォレ・リゾ！」

ご利用割引料金 (利用割引証をゲート窓口でご提出ください。)

利用区分		一般料金	割引	割引料金
入場料	おとな (中学生以上)	800円	20%引き	640円
	こども (3歳~小学生)	500円		400円
	シルバー (60歳以上)	400円	割引対象外 (通常割引済)	400円
フリーパス	おとな (中学生以上)	2,800円		2,400円
	こどもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	2,500円	400円引き	2,100円
	こどもB (3歳~小学生 身長110cm未満)	1,700円		1,300円
	シルバー (60歳以上)	2,000円	100円引き	1,900円

※駐車料金 (普通車・軽自動車 1,000円/1日) は割引の対象になりません。

ご利用方法

料金の割引を受けるには、本ページ右下掲載の「関西サイクルスポーツセンター利用割引証」が必要になります。割引証をゲート窓口でご提出いただき、入場券またはフリーパスを購入してください。

交通アクセス

〒586-0086 大阪府河内長野市天野町1304

お車で
外環状線 (R170) で滝畑方面へ。阪和道「岸和田和泉」より約15分。

電車・バスで
南海高野線・近鉄長野線「河内長野」より、バスで約20分。

TEL : 0721-54-3101 <http://www.kcsc.or.jp/>

関西サイクルスポーツセンター

利用割引証



有効期間 **2020年3月31日**まで
～本券で5名様まで有効～

【発行 大阪線材製品健康保険組合】

平成31年度 予算のお知らせ

効果的な保健事業を 積極的に推進!

平成31年度の収入支出予算案が、去る2月18日(月)開催の第156回組合会において可決承認されましたのでお知らせします。



収入支出予算額

- 予算総額
3,664,245 千円
- 経常収支差引額
87,430 千円

当組合の平成31年度の予算編成は、経常収支で4年連続の黒字となりましたが、黒字額は対前年度予算で約3千万円の減少となりました。

昨年度より黒字額が減少した要因としては、収入面では被保険者数、平均標準報酬月額等の増加に伴う保険料収入が対前年度で約1億7千万円の増加を見込んだことにより、経常収入総額では対前年度で約1億9千万円の増加となりましたが、支出面では高齢者医療への納付金が増加となり約1億3千万円の増加、保険給付費が対前年度で約8千万円増加の見込みとなり経常支出総額では対前年度で約2億2千万円の増加となりましたことによりです。今年度も黒字予算になりましたが、義務的経費である

高齢者医療に対する納付金が今後はさらに膨らむことが予想され、厳しい財政状況が続くものと思われれます。

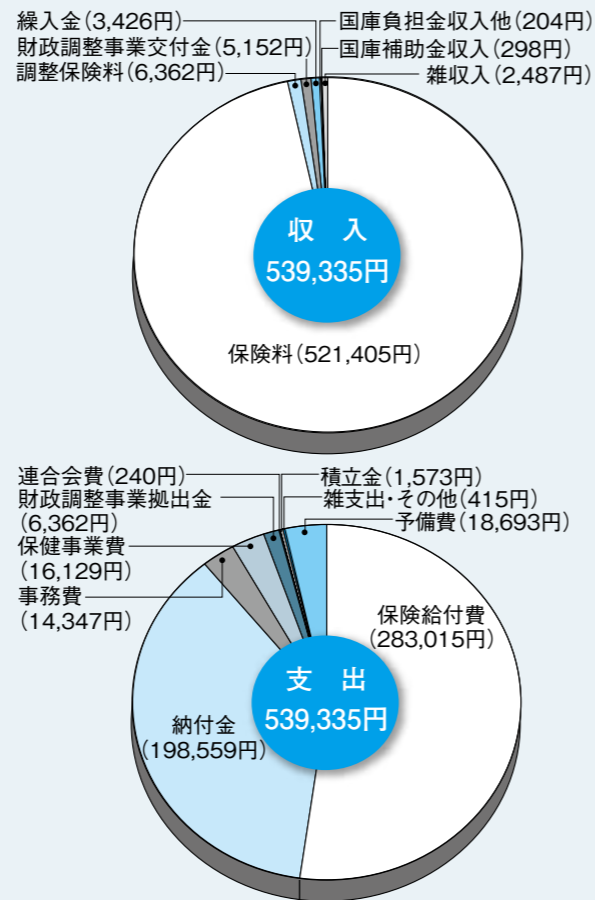
今年度は「データヘルス計画」の第2期計画の2年目であり、また「特定健診・特定保健指導」の第3期計画の2年目にあたります。これら計画の実施にあたっては、昨年度の実施結果を振り返るとともに医療や健診データの分析を行い、より効果的な保健事業を積極的に推進していくことで皆さまの健康増進と医療費の適正化を図っていきたくと考えております。

皆さまも、当健保組合の保健事業に積極的にご参加いただき、また、医療費の適正化などを通じて、健保組合の事業運営にご協力くださいますようお願いいたします。



平成31年度 収入支出予算概要

被保険者
1人当たりで見ると



健康保険分

収入 (千円)	保険料	3,542,428
	国庫負担金収入他	1,389
	調整保険料	43,226
	線入金	23,277
	国庫補助金収入	2,026
	財政調整事業交付金	35,000
	雑収入	16,899
	合計	3,664,245
支出 (千円)	事務費	97,474
	保険給付費	1,922,807
	納付金	1,349,013
	保健事業費	109,583
	財政調整事業拠出金	43,226
	連合会費	1,633
	積立金	10,689
	雑支出・その他	2,820
予備費	127,000	
合計	3,664,245	
経常収支差引額	87,430	

介護保険分

収入 (千円)	保険料	335,634
	国庫補助金収入	1
	雑収入	109
合計	335,744	
支出 (千円)	介護納付金	329,239
	還付金	205
	予備費	6,300
合計	335,744	

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 6,794人 (男性 5,616人、女性 1,178人)
- 被扶養者数 6,108人
- 介護保険の被保険者数 3,490人
- 平均標準報酬月額 (一般勘定) 340,600円 (男性 359,779円、女性 249,258円)
- 平均標準賞与額 (一般勘定) 950,000円
- 平均標準報酬月額 (介護勘定) 382,600円
- 平均標準賞与額 (介護勘定) 1,074,000円
- 平均年齢 42.56歳 (男性 42.53歳、女性 42.68歳)
- 前期高齢者加入率 5.325%
- 保険料率
 - ・一般保険料率 1,000分の105 (調整保険料率を含む) (事業主 1,000分の55、被保険者 1,000分の50)
 - ・介護保険料率 1,000分の17 (事業主 1,000分の8.5、被保険者 1,000分の8.5)

生活習慣病予防健診

特定健診項目を含む簡易で精度の高い健診を、ぜひこの機会に受診され健康管理にお役立てください。

1. 健診対象者 被保険者及び被扶養者（40歳以上は特定健診項目含む）
 ※同一人が年度内に人間ドック、生活習慣病予防健診、特定健診の重複受診は出来ません。

2. 実施機関

巡回健診（健診費用税別）	健診費用
① 日本予防医学協会西日本統括センター 大阪市北区西天満5-2-18 ☎06-6362-9041	14,400円（35歳以上） 11,100円（35歳未満）
② 医療法人 厚生会 大阪府貝塚市麻生中907-1 ☎072-427-1980	13,800円（35歳以上） 10,800円（35歳未満）
③ 那須クリニック関西検診協会 大阪市淀川区西中島4-4-21 ☎06-6308-3908	18,900円（35歳以上） 10,500円（35歳未満）
通院健診（健診費用税別）	健診費用
① 日本予防医学協会西日本統括センター 大阪市北区西天満5-2-18 ☎06-6362-9041	14,400円（35歳以上） 1,700円（大腸ガン検査） 11,100円（35歳未満）
② 医療法人 厚生会 大阪西クリニック 大阪市西区南堀江3-15-26 ☎06-6539-0800	13,800円（35歳以上） 1,500円（大腸ガン検査） 10,800円（35歳未満）
③ 那須クリニック関西検診協会 大阪市淀川区西中島4-4-21 ☎06-6308-3908	18,900円（35歳以上大腸ガン検査込み） 10,500円（35歳未満）
④ 一般財団法人 大阪府結核予防会 大阪市中央区道修町4-6-5 ☎06-6202-6666	18,000円（35歳以上） （大腸ガン検査込み）
⑤ 船員保険大阪健康管理センター 大阪市港区築港1-8-22 ☎06-6576-1011 （第2・第3日曜日にも実施しています）	17,524円（35歳以上大腸ガン検査込み） 8,096円（35歳未満）
⑥ 大阪市立大学医学部附属病院 先端予防 医療部附属クリニックMedCity21 大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルクス21階 ☎06-6624-4011	21,000円（35歳以上大腸ガン検査込み） 14,000円（35歳未満）

※上記以外に、他府県にも利用可能な実施機関がありますので、健保組合までお問い合わせください。

3. 検査項目 身体計測、問診、血圧測定、聴力（1.4KHZ）オーディオメーター、心電図、視力検査、血糖検査、血球容積値検査、血液脂質検査、肝機能検査、尿検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査（35歳未満なし）、大腸ガン検査（35歳未満なし）
 ※事業所巡回健診及び通院（半日）健診は同種類の検査を行います。
4. 実施日 ●事業所巡回健診：4月～3月
 ●通院（半日）健診：毎月、健診機関が定める指定日に行います。
5. 申込期日 ●事業所巡回健診：健診日の2週間前まで
 ●通院（半日）健診：利用日の2週間前まで
6. 実施要領 A. 受診希望者は、事業所巡回健診・通院（半日）健診でそれぞれ申込期日までに、別紙様式1号（事業所巡回健診用）及び様式2号（通院（半日）健診用）のうち希望する方の申込書により事業所を経由し当組合までお申込ください。
 B. 事業所巡回健診の場合のみ、受診場所は原則として申込事業所となる予定ですが、1回の受診者を40～50名程度に集約する関係上、貴事業所及び最寄りの事業所に指定されることもありますのでご承知おきください。
 C. 健診結果は受診後約3週間後に健診実施機関から直接または事業所経由で本人宛に通知いたします。
7. 組合負担限度額 35歳以上 8,000円 35歳未満 5,000円
 負担いたしますので、差額につきましては個人負担となります。

平成31年度は 次のような保健事業を予定しています

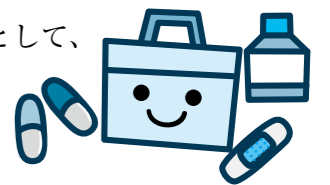
保健指導宣伝事業

- 機関誌の発行
年4回「大線健保たより」を発行し、被保険者全員に配布する。
- 育児雑誌の配布
母子の健康管理に役立つ情報提供として、出産育児家庭に「赤ちゃん和妈妈誌」を1年間配布する。
- パンフレット、リーフレットの配布
疾病予防、保険制度に関するパンフレット、リーフレットを被保険者に配布する。

疾病予防事業

- 生活習慣病巡回および通院健診（特定健診項目含む）
被保険者及び被扶養者を対象に実施する。
費用は約15,000円ですが、健保組合が35歳以上は8,000円、35歳未満は5,000円を限度に補助をします。
- 半日人間ドック（特定健診項目含む）
35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する。（実施機関6頁参照）
費用は約46,000円ですが、健保組合が25,000円補助します。
- 1泊2日人間ドック（特定健診項目含む）
35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する。（実施機関7頁参照）
費用は約66,000円ですが、健保組合が30,000円補助します。
- 特定健診
40歳以上の被扶養者及び任意継続被保険者を対象に実施する。

- 特定保健指導
各健診の特定健診項目にて要指導となられた方を対象に実施する。
- がん検診（肺がん・大腸がん・子宮がん）
35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する
検診費用及び健保組合の負担限度額については8頁参照。
- インフルエンザ予防接種費用補助
被保険者及び被扶養者を対象に年度内に1人1回、1,500円を限度に補助を行う。
※10月からの実施となりますので、時期が近づきましたらホームページ、大線健保たよりでご案内します。
- メンタルヘルスカウンセリング
臨床心理士の資格を有するカウンセラーによる電話・面接でのカウンセリングを行う。
- 前期高齢者等の電話保健指導
前期高齢者等に対し健康状況調査のためのアンケートを実施し、後日、保健師から電話による保健指導を行う。
- 救急常備薬等の斡旋
救急疾患対策の一つとして、常備薬等の斡旋を行う。



契約保養所事業

- 保養施設利用の補助
契約保養施設を利用した被保険者及び被扶養者の方々に、年度内2泊を限度に1泊につき3,000円の補助を行う。
但し、幼児等の利用額が3,000円未満の場合はその利用額とします。

人間ドックの指定機関は次のとおりです。この表以外に、他府県に利用可能な健診機関が全国にありますので、健康保険組合までお問い合わせください。

費用は1泊ドックが約66,000円、半日ドックが約46,000円かかりますが、健保組合が一部負担します。組合負担限度額は

「半日」で25,000円 (差額につきましては個人負担となります。)

「1泊」で30,000円 (差額につきましては個人負担となります。)

※年度内に人間ドックと生活習慣病、特定健診との重複受診はできません。

▼1泊人間ドック実施機関 (健診費用は検査内容により異なります。費用は税別です)

健診機関名	所在地	健診費用	電話
健保連大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30	57,834円	☎06-4795-5500
済生会 中津病院	大阪市北区芝田町2-10-39	64,000円	☎06-6372-0750
帝国ホテルクリニック	大阪市北区天満橋1-8-50 帝国ホテル大阪3F	62,000円	☎06-6881-4000
大野クリニック	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7F	61,000円	☎06-6213-7230
アムスニューオータニクリニック	大阪市中央区城見1-4-1 ホテルニューオータニ大阪4F	65,000円	☎06-6949-0305
聖授会総合健診センター	大阪市天王寺区東高津町7-11 教育会館5F	61,000円	☎06-6761-2200
関西労働保健協会	大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F	62,000円	☎06-6345-2210
独立行政法人地域医療機能推進機構 (JCHO) 大阪病院	大阪市福島区福島4-2-78	61,000円(男性) 71,000円(女性)	☎06-6441-5451
大阪警察病院付属人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻町15-15	61,000円	☎06-6775-3131
きっこう会多根クリニック	大阪市港区弁天1-2 オーク200 2号館6F	62,000円	☎06-6577-1881
船員保険大阪健康管理センター	大阪市港区築港1-8-22	61,000円	☎06-6576-1011
恵生会病院	大阪府東大阪市鷹殿町20-29	52,000円	☎072-982-5101
カーム尼崎健診プラザ	兵庫県尼崎市御園町54 カーム尼崎2F	63,500円	☎06-6430-1315
(医)厚生会 心斎橋クリニック	大阪市中央区南船場3-12-12 心斎橋プラザ本館5F	60,000円	☎06-6243-0117
大阪市立大学医学部附属病院先端予防医療部附属クリニック MedCity21	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階	199,600円(男性) 226,600円(女性)	☎06-6624-4011
(医)生長会 ベルクリニック	堺市堺区戎島町4-45-1	62,000円	☎072-224-1717

※その他全国に健康保険組合連合会指定の健診機関がありますので、詳しくは当組合までお問い合わせください。



人間ドックのご案内

人間ドック (対象者: 35歳以上の被保険者および被扶養者)

▼半日人間ドック実施機関 (健診費用は検査内容により異なります。費用は税別です)

健診機関名	所在地	健診費用	電話
大阪市立大学医学部附属病院先端予防医療部附属クリニックMedCity21	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階	48,000円	☎06-6624-4011
関西医科大学 天満橋総合クリニック	大阪市中央区大手前1-7-31 OMMビル3F	39,000円	☎06-6943-2260
アムスニューオータニクリニック	大阪市中央区城見1-4-1 ホテルニューオータニ大阪4F	41,000円	☎06-6949-0305
大野クリニック	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7F	40,000円	☎06-6213-7230
一般財団法人 大阪府結核予防会	大阪市中央区道修町4-6-5	38,000円	☎06-6202-6666
関西労働保健協会	大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F	39,000円	☎06-6345-2210
健保連大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30	36,684円	☎06-4795-5500
帝国ホテルクリニック	大阪市北区天満橋1-8-50 帝国ホテル大阪3F	41,000円	☎06-6881-4000
済生会 中津病院	大阪市北区芝田町2-10-39	47,000円	☎06-6372-0750
聖授会総合健診センター	大阪市天王寺区東高津町7-11 教育会館5F	39,000円	☎06-6761-2200
大阪警察病院付属人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻町15-15	40,000円	☎06-6775-3131
近畿健康管理センター	大阪市浪速区難波中1-10-4 南海野村ビル10F	38,000円	☎050-3541-2263
(医)厚生会 大阪西クリニック	大阪市西区南堀江3-15-26	36,000円	☎06-6539-0800
独立行政法人地域医療機能推進機構 (JCHO) 大阪病院	大阪市福島区福島4-2-78	50,000円(男性) 60,000円(女性)	☎06-6441-5451
きっこう会多根クリニック	大阪市港区弁天1-2 オーク200 2号館6F	40,000円	☎06-6577-1881
船員保険大阪健康管理センター	大阪市港区築港1-8-22	40,000円	☎06-6576-1011
南大阪総合健診センター	大阪市西成区南津守7-14-31	41,000円	☎06-6654-2222
恵生会病院	大阪府東大阪市鷹殿町20-29	32,000円	☎072-982-5101
森本記念クリニック	大阪府東大阪市横枕1-7	43,000円	☎072-966-8166
みどり健康管理センター	大阪府吹田市垂水町3-22	43,000円	☎06-6385-0265
鳳総合健診センター	堺市西区鳳東町4-401-1	40,000円	☎072-260-5555
健都健康管理センター	大阪府吹田市岸部新町5-45 VIERRA岸辺健都2階	45,000円	☎06-6192-7276
カーム尼崎健診プラザ	兵庫県尼崎市御園町54 カーム尼崎2F	40,000円	☎06-6430-1315
(医)厚生会 心斎橋クリニック	大阪市中央区南船場3-12-12 心斎橋プラザビル本館5階	40,000円	☎06-6243-0117
(医)生長会 府中クリニック	大阪府和泉市肥子町2-2-1	39,000円	☎0725-40-2154
(医)生長会 ベルクリニック	堺市堺区戎島町4-45-1	41,000円	☎072-224-1717



契約保養所 利用補助について

当組合では、被保険者及び被扶養者の健康保持増進を目的として、観光・保養・魚釣り等が楽しめる下記保養所を本年度も宿泊施設として利用契約を締結しました。

契約保養所を利用された場合、被保険者及び被扶養者とも、1泊につき3,000円を補助いたしますので、ご家族旅行やグループ旅行にぜひご利用ください。

ただし、幼児等の利用で利用代金が3,000円未満の場合はその利用代金とします。

※補助は年度内につき2泊までとします。なお、ご家族でも当組合の被保険者、被扶養者以外の方には補助いたしません。また、掲載以外の施設及び事業所主催のレクリエーション行事等でのご利用についても、補助金の支給はいたしませんのでご注意ください。



1. 契約保養所 (P.10~12一覧表参照)

2. 利用料金は各施設にお問い合わせください。

3. 利用方法

- 利用される場合は、本人が直接電話で予約してください。
- かんぼの宿の各施設の予約の際は必ず「大阪線材製品健康保険組合」の名称及び利用者氏名を伝えてください。
- 予約が成立しますと、別添保養所利用申込書に必要事項を記入のうえ、当組合まで提出してください。
- 【かんぼの宿】をご利用の方は、到着の際、フロントに健康保険証を提示することで1人1泊につき500円(同伴者3名まで)割引が受けられます。
ただし、この割引は小学生以上で1泊2食以上の条件で受けられますが、一部対象外の日や商品がありますので、詳しくは各宿泊施設にお問い合わせください。
- 施設利用後、補助金請求書に所要事項をご記入のうえ、必ず領収書及び明細書の原本を添付して当健康保険組合に提出してください。

4. その他

- ・各施設とも通年利用可能です。
- ・キャンセルまたは人数変更の場合、保養施設及び健康保険組合まで必ず連絡してください。(キャンセル料が発生しますので、出来るだけ早く保養施設に連絡してください。)
- ・インターネットで予約された場合も、必ず健康保険組合に申込書を提出してください。

特定健康診査

1. 健診対象者 4月1日時点で資格のある方で、年度内に40歳~74歳になる被扶養者及び任意継続被保険者(※年度途中で資格喪失される方は対象外になります)
※年度内に特定健診と人間ドック、生活習慣病予防健診との重複受診はできません。
2. 健診時期 2019年6月1日~2020年3月31日
3. 健診機関 全国の集合契約健診機関(当組合のホームページに掲載しています)
4. 本人負担 なし
5. 健診項目 診察等 質問、身体計測(身長・体重・BMI・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(GTP)、γ-GTP
血糖 ヘモグロビンA1c又は空腹時血糖
尿検査 糖、蛋白
貧血検査 (赤血球、血色素量、ヘマトクリット値)
医師の判断 心電図検査
眼底検査
血清クレアチニン検査(eGFR)
6. 申込方法及び受診方法
健診対象者の方々に、5月末頃、当組合から受診券をお送りいたしますので、受診される際は受診者本人が健診機関に予約され、健診当日受診券と健康保険証を持参してください。

郵送がん検診(子宮がん・肺がん・大腸がん)について

1. 検診対象者 35歳以上の被保険者及び被扶養者
2. 検診時期 (子宮がん・肺がん) 自:2019年4月1日
至:2020年3月31日 1年間
(大腸がん) 自:2019年4月1日~6月30日
自:2019年10月1日~2020年3月31日
(夏季期間7月~9月は高温期のため一時中止となります)
3. 検診機関 医療法人 厚生会 貝塚市麻生中907-1 ☎072-427-1980
4. 検診費用 大腸がん 1,500円(税別)
子宮がん 2,000円(税別)
肺がん 2,000円(税別)
5. 組合負担 1,000円 ※組合負担との差額を実施機関にお支払いください。
6. 申込方法 事業所の労務担当者を通じ当組合にお申込ください。
(申込書は事業所に送付済みです)
7. 実施方法 (イ) 申込受付後約2週間以内に個人宛に医療法人 厚生会より器具が郵送されます。
(ロ) 受診者は説明書をよく読んで問診票と採取した器具を同封の封筒に入れ、検査機関宛郵送してください。
(ハ) 検査の結果は約2週間以内に個人宛に通知されます。
8. その他 申込後、器具を受け取られ受診されない場合、組合負担はいたしませんのでご注意ください。

契約保養施設一覧表

保養施設名	所在地	電話番号
かんぽの宿 大和平群	〒636-0905 奈良県生駒郡平群町上庄2-16-1	☎0745-45-0351
かんぽの宿 奈良	〒630-8002 奈良県奈良市二条町3-9-1	☎0742-33-2351
かんぽの宿 紀伊田辺	〒646-8501 和歌山県田辺市目良24-1	☎0739-24-2900
かんぽの宿 有馬	〒651-1401 兵庫県神戸市北区有馬町1617-1	☎078-904-0951
かんぽの宿 赤穂	〒678-0215 兵庫県赤穂市御崎883-1	☎0791-43-7501
かんぽの宿 淡路島	〒656-1711 兵庫県淡路市富島824	☎0799-82-1073
かんぽの郷 庄原	〒727-0004 広島県庄原市新庄町281-1	☎0824-73-1800
かんぽの宿 竹原	〒725-0002 広島県竹原市西野町442-2	☎0846-29-0141
かんぽの宿 光	〒743-0005 山口県光市室積東ノ庄31-1	☎0833-78-1515
かんぽの宿 湯田	〒753-0064 山口県山口市神田町1-42	☎083-922-5226
かんぽの宿 観音寺	〒768-0031 香川県観音寺市池之尻町1101-4	☎0875-27-6161
かんぽの宿 徳島	〒770-8071 徳島県徳島市八万町中津山3-70	☎088-625-1255
かんぽの宿 伊野	〒781-2128 高知県吾川郡いの町波川1569	☎088-892-1580
かんぽの宿 北九州	〒808-0123 福岡県北九州市若松区大字有毛2829	☎093-741-1335
かんぽの宿 柳川	〒832-0057 福岡県柳川市弥四郎町10-1	☎0944-72-6295
かんぽの宿 別府	〒874-0844 大分県別府市大字鶴見457	☎0977-66-1271
かんぽの宿 日田	〒877-0074 大分県日田市中ノ島町685-6	☎0973-24-0811
かんぽの宿 阿蘇	〒869-2612 熊本県阿蘇市一の宮町宮地5936	☎0967-22-1122
かんぽの宿 日南	〒889-2533 宮崎県日南市大字星倉2228-1	☎0987-22-5171
休暇村 支笏湖	〒066-0281 北海道千歳市支笏湖温泉	☎0123-25-2201
休暇村 岩手網張温泉	〒020-0585 岩手県岩手郡雫石町網張温泉	☎019-693-2211
休暇村 陸中宮古	〒027-0096 岩手県宮古市崎嶽ヶ崎18-25-3	☎0193-62-9911
休暇村 乳頭温泉郷	〒014-1201 秋田県仙北市田沢湖駒ヶ岳2-1	☎0187-46-2244
休暇村 気仙沼大島	〒988-0603 宮城県気仙沼市外畑16	☎0226-28-2626
休暇村 庄内羽黒	〒997-0211 山形県鶴岡市羽黒町手向羽黒山8	☎0235-62-4270
休暇村 裏磐梯	〒969-2701 福島県耶麻郡北塩原村桧原	☎0241-32-2421
休暇村 那須	〒325-0301 栃木県那須郡那須町湯本	☎0287-76-2467
休暇村 日光湯元	〒321-1662 栃木県日光市湯元温泉	☎0288-62-2421
休暇村 孺恋鹿沢	〒377-1695 群馬県吾妻郡孺恋村鹿沢温泉	☎0279-98-0511
休暇村 奥武蔵	〒357-0216 埼玉県飯能市吾野72	☎042-978-2888
休暇村 館山	〒294-0305 千葉県館山市見物725	☎0470-29-0211
休暇村 妙高	〒949-2235 新潟県妙高市大字関山	☎0255-82-3168

契約保養施設一覧表

保養施設名	所在地	電話番号
かんぽの宿 小樽	〒047-0154 北海道小樽市朝里川温泉2-670	☎0134-54-8511
かんぽの宿 一関	〒021-0101 岩手県一関市巖美町字宝竜147-5	☎0191-29-2131
かんぽの宿 郡山	〒963-1380 福島県郡山市熱海町熱海3-198	☎024-984-3511
かんぽの宿 いわき	〒970-0103 福島県いわき市平藤間字柴崎60	☎0246-39-2670
かんぽの宿 酒田	〒998-8588 山形県酒田市飯森山3-17-26	☎0234-31-4126
かんぽの宿 大洗	〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町7986-2	☎029-267-3191
かんぽの宿 潮来	〒311-2404 茨城県潮来市水原1830-1	☎0299-67-5611
かんぽの宿 塩原	〒329-2921 栃木県那須塩原市塩原1256	☎0287-32-2845
かんぽの宿 栃木喜連川温泉	〒329-1412 栃木県さくら市喜連川5296-1	☎028-686-2822
かんぽの宿 磯部	〒379-0135 群馬県安中市郷原22	☎027-385-6321
かんぽの宿 寄居	〒369-1205 埼玉県大里郡寄居町末野2267	☎048-581-1165
かんぽの宿 旭	〒289-2525 千葉県旭市仁玉2280-1	☎0479-63-2161
かんぽの宿 勝浦	〒299-5243 千葉県勝浦市鶴原2183-5	☎0470-76-3011
かんぽの宿 鴨川	〒296-0043 千葉県鴨川市西町1137	☎04-7092-1231
かんぽの宿 青梅	〒198-0053 東京都青梅市駒木町3-668-2	☎0428-23-1171
かんぽの宿 箱根	〒250-0522 神奈川県足柄下郡箱根町元箱根159	☎0460-84-9126
かんぽの宿 石和	〒406-0021 山梨県笛吹市石和町松本348-1	☎055-262-3755
かんぽの宿 諏訪	〒392-0001 長野県諏訪市大和2-15-16	☎0266-52-1551
かんぽの宿 ラフレさいたま	〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心3-2	☎048-601-1111
かんぽの宿 熱海(本館)	〒413-0016 静岡県熱海市水口町2-12-3	☎0557-83-6111
かんぽの宿 熱海(別館)	〒413-0016 静岡県熱海市水口町2-13-77	☎0557-83-6111
かんぽの宿 伊豆高原	〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1104-5	☎0557-51-4400
かんぽの宿 富山	〒939-2694 富山県富山市婦中町羽根5691-2	☎076-469-3135
かんぽの宿 福井	〒918-8026 福井県福井市湊町43-17	☎0776-36-5793
かんぽの宿 焼津	〒425-8533 静岡県焼津市浜当目1375-2	☎054-627-0661
かんぽの宿 浜名湖三ヶ日	〒431-1496 静岡県浜松市北区三ヶ日町都筑2977-2	☎053-526-1201
かんぽの宿 知多美浜	〒470-3233 愛知県知多郡美浜町奥田砂原39	☎0569-87-1511
かんぽの宿 恵那	〒509-7201 岐阜県恵那市大井町2709	☎0573-26-4600
かんぽの宿 岐阜羽島	〒501-6323 岐阜県羽島市桑原町午南1041	☎058-398-2631
かんぽの宿 鳥羽	〒517-0021 三重県鳥羽市安楽島町1200-7	☎0599-25-4101
かんぽの宿 彦根	〒522-0002 滋賀県彦根市松原町3759	☎0749-22-8090
かんぽの宿 富田林	〒584-0053 大阪府富田林市龍泉880-1	☎0721-33-0700

公 告 事 項

◆任意継続被保険者の標準報酬月額（上限）が決まりました。

標準報酬月額 340,000円

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額については、健康保険法第47条第2項の規定により、前年9月30日における当組合全被保険者の標準報酬月額を平均した額で決定されます。

1. 任意継続被保険者の標準報酬月額は、①②のいずれか低い額になります。

①退職時の標準報酬月額

②340,000円（前年度と変更ありません）

2. 適用期間

2019年4月1日から2020年3月31日まで

重 要 事 項

◆はり・きゅう・あん摩マッサージに関する療養費の申請・支払い方法が変わります。

2019年6月施術分から現行の支払い方法「代理受領」から「償還払い」に変わります。

「代理受領」

患者と施術者等の契約による委任請求に基づき、療養費は施術者等に支給されるもの

「償還払い」（健康保険法第87条 健康保険法施行規則第66条）

患者は施術料金全額を施術所で支払い、療養費は被保険者等からの申請と領収書原本等の提出に基づき被保険者または患者に支給されるもの ※法令上支払い方法の原則

※詳しくは挟み込みのチラシをご覧ください。

お詫びと訂正

平成30年10月発行「大線健保たより」3ページ介護勘定、収入と支出の割合の円グラフに一部誤りがありました。

お詫び申し上げますとともに、以下のとおり訂正いたします。

（誤）繰入金1.14%→（正）国庫補助金受入1.14%

契約保養施設一覧表

保養施設名	所在地	電話番号
休暇村 佐 渡	〒952-2203 新潟県佐渡市関	0259-78-2095
休暇村 乗鞍高原	〒390-1520 長野県松本市安曇4307	0263-93-2304
休暇村 南伊豆	〒415-0192 静岡県賀茂郡南伊豆町湊	0558-62-0535
休暇村 富 士	〒418-0107 静岡県富士宮市佐折634	0544-54-5200
休暇村 伊良湖	〒441-3615 愛知県田原市中山町大松上1	0531-35-6411
休暇村 茶臼山高原	〒449-0405 愛知県北設楽郡豊根村	0536-87-2334
休暇村 能登千里浜	〒925-8525 石川県羽咋市羽咋町オ70	0767-22-4121
休暇村 越前三国	〒913-0065 福井県坂井市三国町崎15-45	0776-82-7400
休暇村 近江八幡	〒523-0801 滋賀県近江八幡市沖島町宮ヶ浜	0748-32-3138
休暇村 南淡路	〒656-0503 兵庫県南あわじ市福良丙870-1	0799-52-0291
休暇村 竹野海岸	〒669-6201 兵庫県豊岡市竹野町竹野	0796-47-1511
休暇村 紀州加太	〒640-0102 和歌山県和歌山市深山	073-459-0321
休暇村 南紀勝浦	〒649-5312 和歌山県東牟婁郡那智勝浦町字久井	0735-54-0126
休暇村 奥大山	〒689-4424 鳥取県日野郡江府町御机字鏡ヶ成709-1	0859-75-2300
休暇村 蒜山高原	〒717-0602 岡山県真庭市蒜山上福田	0867-66-2501
休暇村 大久野島	〒729-2311 広島県竹原市忠海町大久野島	0846-26-0321
休暇村 吾妻山ロッジ	〒727-0321 広島県庄原市比和町森脇	0824-85-2331
休暇村 帝釈峡	〒729-5132 広島県庄原市東城町三坂962-1	08477-2-3110
休暇村 讃岐五色台	〒762-0015 香川県坂出市大屋富町3042	0877-47-0231
休暇村 瀬戸内東予	〒799-1303 愛媛県西条市河原津	0898-48-0311
休暇村 志賀島	〒811-0325 福岡県福岡市東区大字勝馬1803-1	092-603-6631
休暇村 雲 仙	〒854-0501 長崎県雲仙市小浜町諏訪の池	0957-74-9131
休暇村 南阿蘇	〒869-1602 熊本県阿蘇郡高森町高森3219	0967-62-2111
休暇村 指 宿	〒891-0404 鹿児島県指宿市東方10445	0993-22-3211



保健師さんとこれまでの生活習慣を振り返り、目標を設定する

STEP 1

Aさんの問題点は...

【食事面】

- 食事は、肉が多く野菜は少ない。
- 昼食メニューはラーメンやカツ丼が多い。
- 缶コーヒーを1日2本。
- 早食いで食事に時間をかけない。
- 週に4~5日は夕食時にビール2缶。おつまみはスナック菓子やチーズなど。

【運動面】

- 仕事はパソコン業務で、ほぼ一日中座りっぱなし。
- 通勤はバスと電車の乗り継ぎ。歩く時間は1日20分ほど。
- 休日は遅い起床。運動はたまに近くのゴルフ練習場へ行く程度。

6ヵ月間の目標設定

体重 **-4kg**
腹囲 **-4cm**



このままいくと生活習慣病一直線

前年度よりさらに肥満度が進んだAさんはすでにBMIが27.7と、軽度から中度の肥満にさしかかっていること、血糖値と中性脂肪値も基準値外となり、このままの状態を放置しておくと、将来、脳卒中や心臓病など、命に関わる深刻な生活習慣病を引き起こす可能性もあるといのです。

2年連続で特定保健指導の対象に

IT関連会社でデスクワークをしている47歳のAさん。ここ数年体重が増加傾向で、健診での腹囲や血糖値、中性脂肪の結果で、前年度から特定保健指導の対象になりました。

しかし、Aさん本人は、それほど肥満ではないと思っていて、「仕事が忙しいから」と、生活習慣改善へのモチベーションが上がらないままです。

前年度も特定保健指導を受けていましたが、体重は減るどころか1年で2kgほど増えてしまったのです。今回も気乗りしないまま特定保健指導を受けると、保健師さんから、改めて内臓脂肪の健康への悪影響と、現在のAさんが置かれている状況を聞かされました。

後日、街中のウィンドーに映る自分の姿を見て、Aさんは「がんばれんとします。さらに追い打ちをかけるように、最近あまり口をきいてくれなくなった長女から、キツイ一言。『お父さん、太り過ぎ。かっこわるい。もっとスマートになって!』」

ショックを受けたAさんは、「健康のためにも、娘の気持ちに合わせるためにも、よし、今年からは頑張りぞ」と決意し、特定保健指導のもとで、内臓脂肪を減らす本気のダイエットをスタートさせることにしました。

スタートから始めることが成功のカギ!

確実にできることを目標に設定

まず、保健師さんと相談の上、「6ヵ月後の体重を今より4kg減」を目標に設定。現状の生活習慣を振り返り、食生活と運動習慣を中心に、無理なくできるスモールステップである、「プチ改善」から始めることにしました。運動は、わざわざ時間をつくって運動するのではなく、通勤時や職場で活動量を増やすことを意識しました。

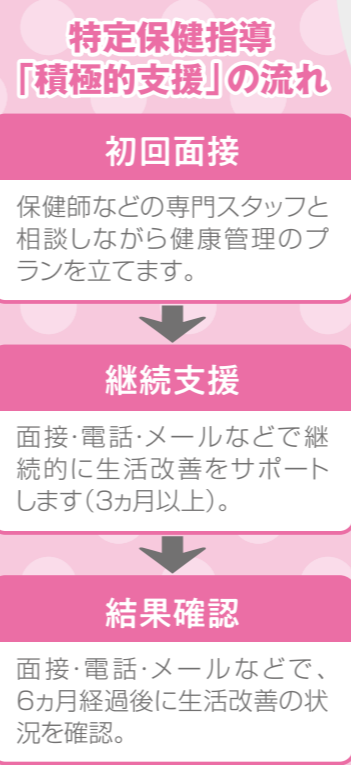
娘をはじめ家族の応援もあり、3ヵ月後には、ベルトの穴1つ分、おなか回りが細くなり、体調の変化も自覚。「娘とのコミュニケーション復活がうれしい」というAさんは、さらに目標に向けて内臓脂肪ダイエットに挑戦中です。

保健指導で生活改善 Challenge

内臓脂肪ダイエットにチャレンジ!

昨年に引き続き、特定健診で「積極的支援」に該当してしまったAさん。モチベーションが上がらないまま特定保健指導を受けると、保健師さんから内臓脂肪のこわい話を聞き、さらに娘からのキツイ一言がダブルパンチに。一念発起してダイエットに取り組みむことにしました。

監修/村山恵津子 一般財団法人 日本健康文化振興会・保健師



【Aさんのプロフィール】

- IT関連会社勤務
- 品質管理部課長
- 47歳
- 家族構成 妻(44歳)・長女(15歳)・長男(13歳)
- 郊外の一戸建てで4人暮らし

体重	80kg
身長	170.0cm
★腹囲	90.0cm
★BMI	27.7
血圧値	130/82mmHg
★血糖値	
空腹時血糖	114mg/dL・HbA1c6.1%
★中性脂肪値	180mg/dL
HDLコレステロール	46mg/dL
喫煙習慣なし	

(★が基準値以上)

判定 積極的支援に該当 (昨年初めて積極的支援の指導を受け、今回2回目)

最近おなか回りが気になってきた方へ、
村山保健師からのアドバイス

あなたの体の中で、
何が始まろうとしているのか、
イメージしてみてください。

メタボ(メタボリックシンドローム)は
内臓脂肪型肥満に高血圧、脂質異常、高血糖など
複数の生活習慣病のリスクが重複した状態のことです。
この状態を放置したままにしておくと、
動脈硬化が進行し、糖尿病などの生活習慣病、
さらには腎不全など
糖尿病の合併症、心臓病や脳卒中などの
命に関わる重大な病気を引き起こします。
この状態をドミノ崩しにたとえて、
「メタボリック・ドミノ」といわれます。



慶應義塾大学医学部教授 伊藤裕先生の図を改変

STOP! The メタボリック・ドミノ

内臓脂肪を減らすためには、正しい減量を行うことが何より大切です。とはいえ、これまで長い年月脂肪を抱えてきたのですから、一気に減量するにはかなり無理があります。早く結果を出したいからといって、食事を低カロリーにし、激しい運動を長時間続けることなど、無理な減量してもほとんど効果がありません。減量はできていても筋肉まで落ちてしまい代謝が低下し、不健康な身体をつくってしまうからです。干からびた体になって、脂肪を体のため込もうとする働きが大きくなり、リバウンドが始まります。健康的な減量のために、生活習慣病予防のために、毎日の積み重ねで徐々に代謝も維持でき、筋肉を落とさず、脂肪を燃焼させていく方法を選びましょう。

ドミノの崩壊を食いつめるには、
内臓脂肪を減らすこと

効率よく内臓脂肪を減らすポイント

体内時計のリズムを大切に

●朝は定時に起床して、少しでもよいので朝食を食べる習慣をつくりを。

●夕食後から就寝までは2〜3時間空け、軽い空腹で寝ることがポイントです。

●脂肪を合成しやすい食品を控える

●間食で菓子や清涼飲料、ミルク、砂糖入りのコーヒーなどは極力控えましょう。

●揚げ物や脂っこい料理の摂取回数をせめてこれまでの3分の1に。代わりに食物繊維の多い野菜、キノコ、海藻、雑穀を増やしましょう。

●焦らず運動を継続する工夫を

●激しい運動でなく、継続してできる有酸素運動で効率よく脂肪を燃焼しましょう。

●1日の歩数をチェックし、少しずつ歩数をアップしていきます。

●階段を利用し、自宅ではスクワットあるいは腹筋を習慣にしましょう。



まずは3ヵ月。「プチ改善」から始めてみよう!

これくらいなら
できるぞ!



プチ改善 ★3

ゴルフ練習場に行ったら
できるだけ周辺を歩く

プチ改善 ★4

買い物に行ったら、
施設内を
散歩のつもりで歩き回る

平日

Aさんの1日



プチ改善 ★1

缶コーヒーをやめて
お茶に替える

プチ改善 ★2

通勤の帰りは
バスをやめて
歩く

途中経過をチェックして今後につなげる

プチ改善を3ヵ月実行しただけで体重が-2kgと、効果を実感したAさん。がぜんやる気になって、残り3ヵ月で目標の-4kgを達成するべく、保健師さんと話し合っ、残り3ヵ月の改善項目を決めることにしました。

【開始4ヵ月〜6ヵ月】
Aさんの減量プログラム

【食事面】
①昼食は、定食や持ち帰り弁当に。
②白米を雑穀・もち麦などに変更。
③1日ビール1本にして酒量を減らす。
つまみのスナック菓子をやめる。

【運動面】
①移動には階段を必ず使う。
②昼の外食は離れた場所で食べる。
③休日の外出時はできる限り歩き回る。

★特定保健指導を上手に活用して、脱・メタボに役立てましょう

ヤル気になってきた!!

目標達成まで、
頑張っ!

体重が-2kgで
78kgに!

Aさんの変化

- ズボンのベルトの穴が1つ縮小
- 体が軽くなってきていると実感
- はじめは歩数を増やして疲れていたが、どんどん楽しく歩けるように!
- 夜ぐっすりとお寝することができる
- 起床後は空腹で朝食が取れる
- 野菜や海藻を家族で食べるように



あした元気に



管理栄養士・健康運動指導士
菊池真由子
NR・サプリメントアドバイザー
日本オンラインカウンセリング協会認定上級オンラインカウンセラー

♡ 免疫力をアップ

納豆には、独自の若返り効果のある成分である「ポリアミン」が豊富。このポリアミンが若返りに大きな働きを持っているのです。自治医科大学附属さいたま医療センターの早田邦康准教授の研究によると、マウス実験ながら「高ポリアミン食」を食べた場合、見た目の若返りと長寿になることが明らかになっています。

しかも、ポリアミンの多い食品を食べることで免疫細胞も若返るのです。免疫の「疫」とは「病気」の意味です。その病気から「免疫力」が免疫力。免疫細胞が若くなることで免疫力がアップして病気に強い体になります。同時にポリアミンは動脈硬化を促進する物質を抑える働きもあるので、積極的に取り入れたいところです。

また、ポリアミンにはダイエット効果もあります。脂肪の燃焼を促すカルニチンを利用しやすくなるためです。これだけ見た目と体そのものを若くしてくれる、いいこと尽くしのポリアミンですが、多く含んでいる食品がほとんどないのが難点。しかも、血中ポリアミン濃度が高くなるのは納豆だけです。

その納豆には脂肪の燃焼を促すビタミンB₂が豊富です。レバー類やぶり、牛乳、ヨーグルトなど、ビタミンB₂を多く含む食品は他にもありますが、これらの食品にはビタミンB₂と同時に脂肪やコレステロールが含まれています。一方、納豆は植物性食品なので低脂肪。なおかつコレステロールを気にすることなく食べることができます。

🍽️ 食べるなら夕食時

納豆は夕食に食べるのが一番。なぜなら、夕食は一日の終わりの食事だからです。夕食の後は寝るだけなので、カロリーや脂肪が少なくていいです。しかも夕食にビタミンB₂を多く取り入れることでその日の食事で食べた脂肪を分解させることができるのです。つまり、太りやすい体から痩せやすい体に若返らせることができます。

10歳若返る魔法の食品とは？

誰にでも老化は起きます。肌の衰えによって、老けて見えたり、病気がかりやすくなる、体が太りやすくなる、など美容と健康の両面で老化が進んでいきます。そこで、この老化に徹底的に対抗してくれるのが「納豆」。

免疫力を高めたり、脂肪を燃焼したり、不思議なパワーが備わっています。

📦 ダイエットにも効く

さらに、納豆に卵を混ぜると肌の潤いがたっぷりになりお勧めです。これは肌の若返り成分をつくる線維芽細胞を増やす亜鉛が豊富だからです。脂肪燃焼効果のあるビタミンB₂も多く含まれているので、ダイエットにも効きます。

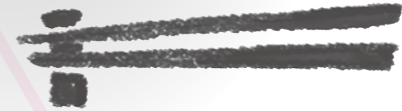
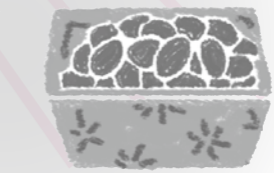
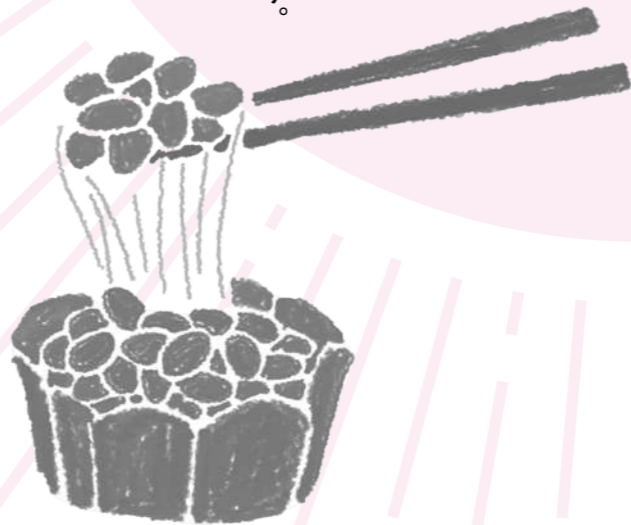
生卵(全卵)を混ぜる場合は作り置きができませんので、その日のうちに食べましょう。納豆全体の量が多くなるので、ご飯の食べ過ぎには要注意。ご飯は丼でなく、必ずお茶わんで食べましょう(丼のご飯量200g、お茶わんのご飯量150g)。ご飯の食べ過ぎは老化を進めてしまいます。

納豆の1日の目安量は1日に2分の1、1パックです。納豆の種類は何でも構いません。卵は1週間の平均で1日に1個が目安です。卵は高コレステロール食品とされますが、日本動脈硬化学会の声明によると、高コレステロール血症でなければ、食事のコレステロールを制限する必要はないとされています。卵は栄養的に優れた食品です。禁止に抑えておけばよいでしょう。

🫀 心筋梗塞を防ぐ

納豆特有の粘り成分であるナットウキナーゼは血栓を溶かし、脳梗塞や心筋梗塞を防ぎます。血栓の病気の症状が発生しやすいのは夜間から明け方の就寝中。ナットウキナーゼの効果は8〜12時間持続するとされています。ですから夕食に食べておくと、朝まで血栓を溶かす効果が期待できるので、特に心筋梗塞は月曜の朝に最も起きやすいとされています。なので、血栓の病気が気になる人は日曜日の夕食には必ず食べておきたいですね。

ナットウキナーゼは腸内の有用菌を増やして免疫力を高める効果があります。体の免疫の7割を支えているのが腸です。なので、納豆を日頃の習慣として食べておくと、若返りと同時に病気に強い体になっていきます。



禁煙のススメ

タバコなんて止めてしまおう！

「タバコを吸って肺がんで死ぬのは自分だけだから放っておいて！」と思いませんか？
それは大きな間違いです。タバコの煙は喫煙者以外の人も悪い影響を及ぼします。

タバコの先端から立ち上る副流煙を吸うと、喫煙者よりも多くの有害物質を体に取り込み、がんを含むあらゆる病気のリスクを抱えてしまうといわれます。

また、喫煙者の髪の毛や衣服、ソファやカーテンなどタバコの煙のかかった物や場所には有害物質が付着します。これを吸ってしまうことを「二次喫煙」といい、ここでもいろいろな病気のリスクが生まれます。このように喫煙に由来する健康被害はなかなか断ち切れません。
こんなに「はた迷惑」なタバコの煙。自分だけでなく、周りの人のためにもタバコを止めてしましましょう。

血管や血液に大打撃！ タバコの煙はこんなに悪者

一酸化炭素 (CO)

ヘモグロビンと結合しやすい

全身が酸素欠乏状態となり、多血症となって血液粘度が増大
※酸素(O₂)の200倍～250倍

活性酸素

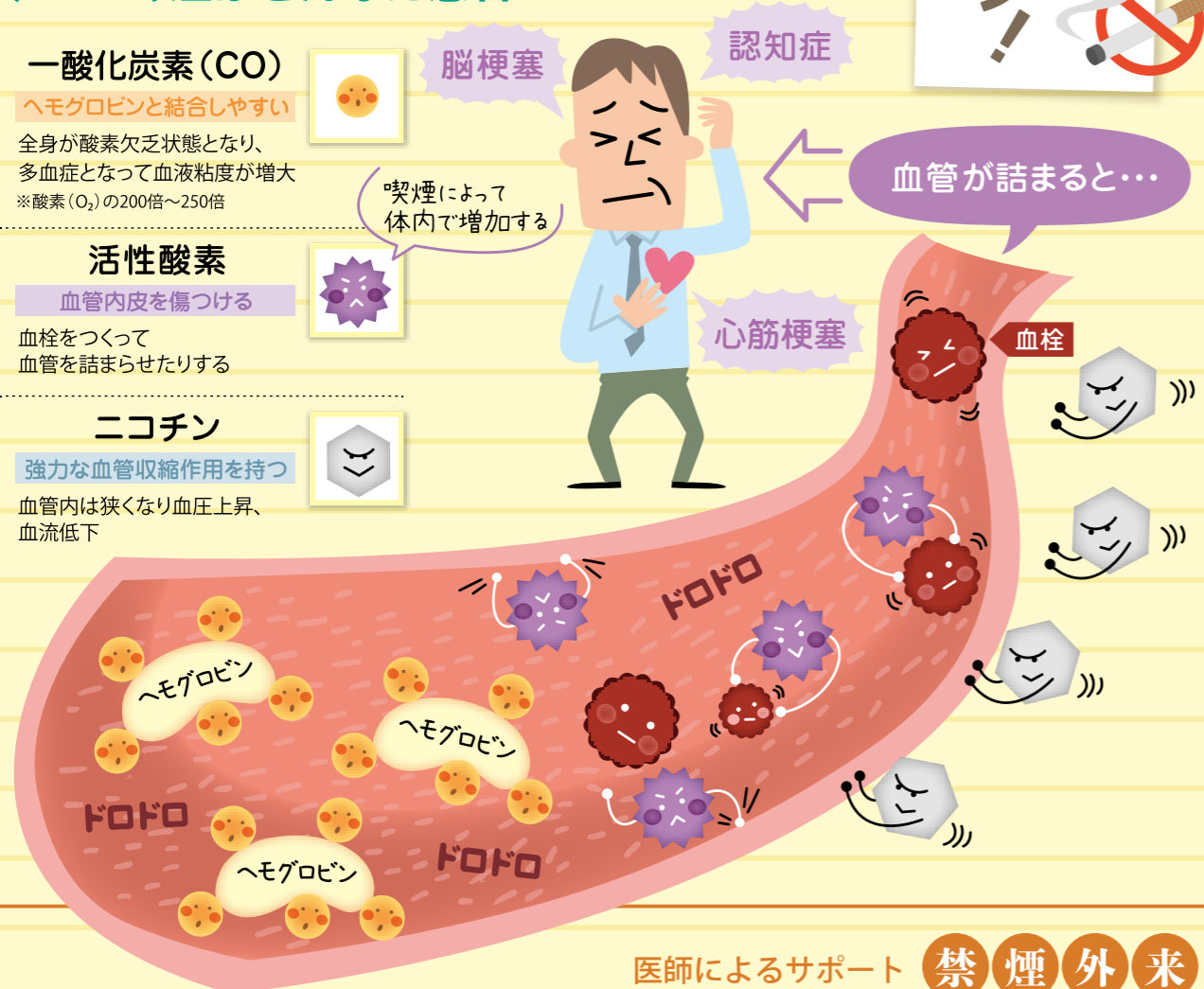
血管内皮を傷つける

血栓をつくって血管を詰まらせたりする

ニコチン

強力な血管収縮作用を持つ

血管内は狭くなり血圧上昇、血流低下



医師によるサポート 禁煙外来

自分だけで禁煙するのは難しいという方は、一定の条件*を満たせば健康保険で医師のサポートが受けられます。自力で行うより高い成功率が報告されています。

禁煙外来は、総合病院のほか、内科や循環器科、婦人科、外科、心療内科、耳鼻咽喉科など、さまざまな診療科で行っています。ただし、医療機関によっては健康保険等で禁煙治療を受けられない所もあるため、事前に医療機関にお問い合わせください。

※一定の条件

1. ニコチン依存症の判定テストが5点以上
2. 1日の喫煙本数に喫煙年数を掛けた数が200以上(35歳以上の方)
3. ただちに禁煙を始めたいと思っている
4. 禁煙治療を受けることを文書で同意している

1日3分でできる！ カラダのメンテナンス

肥満解消に効く！



健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田 恵美子

肥満解消には、まずまめに体を動かすことが大切。

生活の中での活動代謝を上げましょう。

特に大きな筋肉である下半身を動かすことはエネルギーをしっかりと使ったり、全身の血流を良くしたりすることにつながります。

座りっぱなしでもできる！ イスに座ってバタ足

イスに座って足を浮かせる動作は腹筋や太ももの前の筋肉を使います。さらに足を動かすと、姿勢を保持するために腹筋や背筋など上半身の体幹もしっかりするため、外出できないときでも運動になります。

基本

- ①背もたれのあるイスに背中を付け、姿勢を良くして座ります。座面に手を添えて体を支えます。
- ②両足を浮かせて、バタ足の要領で左右交互に軽く上下に動かします。
- ③そのまま3分続けます。

ポイント

足を低い位置で振ると、楽なので長い時間できますし、足を高く上げると強度を上げることができます。低くしたり高くしたりしながら、続けてみましょう。
※腰や股関節が痛くなる場合は無理をしないでください。

応用

基本の動作が軽くてできる方は、少し負荷をかけてみましょう。

- ①基本の姿勢に加えて手を振ります。
- ②両手を前に伸ばし、腕と足を同時に振ります。腕を上げることで強度が上がります。

ポイント

基本の動作から入り、応用の動作を徐々に入れながら、全部で3分になるようにしましょう。血圧が高めの方や腰痛がある方は腕を上げず、低めの位置から振るようにしましょう。

足を左右交互に上下させる



腕と足を両方上下



知って納得! 健康保険



ご存じですか?

保険証の使い方

医療機関等を受診するときは、
保険証を提示すれば、
かかった医療費の一部を負担するだけで済みます。
もし、保険証を提示せずに受診した場合は
全額自己負担となりますので、
忘れずに持参しましょう。

医療機関等にかかる ときは必ず持参

病院や診療所などの医療機関にかかるときは、必ず保険証(健康保険被保険者証)を持参し、窓口で提示しましょう。提示すると、現役世代なら、原則、かかった医療費の3割の負担で済みます(図参照)。
保険証は、誰がどの健康保険組合に加入しているかを証明する大切なもので、医療機関等ではこの保険証を基に、自己負担分以外の費用を健康保険組合に請求することになります。

保険証は 大切に扱きましょう

保険証は、身分証明書としても利用されることもある大切なものです。盗難や紛失した場合、第三者に悪用される恐れもあります。また運転免許証と違って、写真がないために悪用されやすいといえます。万が一、盗難に遭ったり紛失した場合は、被害を防ぐためにも発行者である健康保険組合に届け出るとともに、最寄りの警察署にも届け出るようにしましょう。
また、破損した場合や汚れた場合は再発行が必要になりますので、大切に扱うようにしましょう。

健康保険の対象となるのは、病気やけがを治療するのに必要な費用(診察、検査、薬、治療材料費、処置、手術費、入院看護費、在宅療養看護費など)ですので、医師から処方された薬を院外の薬局などで購入する場合も自己負担分で済みます。
なお、保険証を忘れ、窓口で全額(10割)支払った場合、後で健康保険組合に申請すれば、自己負担分を除いた額が療養費として戻ってきます。

図：医療費の自己負担割合

小学校入学後 ～7歳未満	3割負担
小学校入学前	2割負担

※子供の医療費については、各自治体において助成制度が設けられており、医療費の自己負担が、全額または一部補助されます。

こんなときはすぐに届け出てください!

次のような場合、すぐに健康保険組合に届け出をお願いします。



- 盗難に遭った
- 紛失した
- 破損した
- 汚れて記載内容が分からない
- 退職した・死亡した
- 被扶養者に異動があった(結婚・出産・就職・死亡など)
- 被保険者の氏名が変わった
- 住所が変わった

こんなケースでは保険証は使えません!

次のようなケースは健康保険診療の対象ではないため、保険証は使えません。



- 業務上や通勤途中の病気やけが(労災保険の適用となるため)
 - 正常な妊娠・出産
 - 美容整形などの自由診療
 - 健康診断・人間ドック
 - 予防接種
 - 経済的理由による人工妊娠中絶手術
 - 先進医療
- など

※交通事故やけんかなど、第三者行為によるけがで治療を受けたときの費用は本来、加害者が負担すべきものです。健康保険で治療を受けた場合、加害者が支払うべき治療費を健康保険組合で立て替えて支払うことになるため、このような場合は速やかに「第三者行為による傷病届」を提出する必要があります。



代用
レシピ

カロリーオフで
満腹! 満足!

おいしくたくさん食べたい！
でも体のことを考えると
食べる量を制限しなければ…。
そんなあなたにオススメしたいのが、
ヘルシーな食材に置き換えた「代用レシピ」。
満足感がありながらカロリーカットで、
ストレスなく続けられますよ！

監修／清水加奈子
（フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師）



これで カロリーオフ!!



木綿豆腐
72kcal
/100g



鶏ひき肉
186kcal
/100g



しらたき
混ぜ込みご飯
121kcal
/100g



ご飯
168kcal
/100g

メインのそばろとご飯を置き換えて、
ヘルシーな「ぼろとそばろ」丼に！

ヘルシー
そばろ三色丼

ヘルシーそばろ三色丼



材料
2人分



カロリー……………423kcal
脂質……………9.5g
糖質……………56.1g
塩分相当量……………2.6g/1人分

- 木綿豆腐……………1丁(300g)
- [A]しょうゆ、酒、みりん、砂糖…各大きじ1.5
- 卵……………1個
- 小松菜……………2~3株
- 塩……………少々
- しらたき混ぜ込みご飯……………2人分(360g)

※米1合に対してしらたき150gを刻み、
水加減を通常の量より大きじ1減らして
炊飯器で普通に炊く。



作り方
30分
(目安時間)



- 1 木綿豆腐は耐熱皿にのせラップなしで、電子レンジ(600W)で5分加熱する。ザルなどに入れ重しを置き15分ほど水切りをし、フォークで粗くつぶす。小松菜は色よく塩ゆでし、刻む。卵は塩を加えいり卵にする。
- 2 油はひかずにテフロンフライパンに水切り木綿豆腐を入れ、強火で水分を飛ばしながら少し色が変わり、ぼろとするまで10分くらい炒める(上写真)。Aを加え、さらに炒める。
- 3 丼にしらたき混ぜ込みご飯を盛り、②の豆腐そばろ、①小松菜、いり卵を盛る。

ヘルシーなそばろとご飯を置き換えて、
ヘルシーな「ぼろとそばろ」丼に！

ミニトマトの

ガーリックしょうゆ漬け

さっぱりとしていながら、
にんにくの効いた
パンチのあるトマトは、
何個でも食べたくなるおいしさ



作り方
10分
(目安時間)

材料
2人分

- 1 ミニトマトはヘタを取り、湯にさっとぐらせ、水に入れ、湯むきをして水気を切る。
- 2 Aを合わせ、①を2時間以上漬ける。

カロリー……………60kcal
脂質……………0.1g
糖質……………5.8g
塩分相当量……………0.6g/1人分

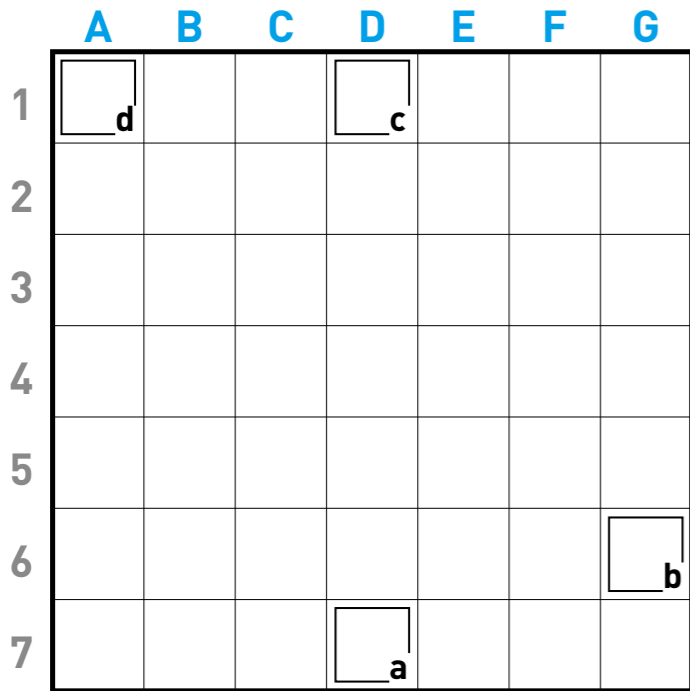
- ミニトマト……………12個
- [A]しょうゆ……………大きじ1
- 酢……………大きじ2
- おろしにんにく……………小さじ1
- 塩、こしょう……………適量
- パセリ(あれば)……………少々



推理 クロス

ヒントに合うようにすべての白マスに文字か黒マスを入れて、クロスワードの盤面を完成させましょう。

a~dに入る文字をつなげてできる言葉は?



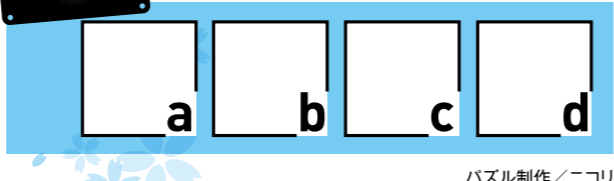
ルール

- ① 黒マスをタテヨコに連続させたり、盤面を分断してはいけません。
- ② 「ン」や「ー」で始まる言葉を入れたり、「ン」「ンー」「ー」という文字のつながりを作ったりしてはいけません。
- ③ 1つの盤面に、同じ言葉を複数個入れてはいけません。

ヒント

- ③に入るユキドケミズは、Bに入るシユンミンと交差する。
- Eに入るタケノコは、ヨコに入るコブシと交差する。
- アタミとブツリは、同じタテ列に入る。
- ミズバシラ、ダイコン、ナゲキ、カモ、ツウはすべてタテに入る。
- キウツリ、モシヤ、ウノ、ノラはすべてヨコに入る。

答



パズル制作/ニコリ

詰将棋

黒先でどうなりますか。(ヒント)

二手目に好手がありません。(10分で初段)

【解答】黒先白死
黒1と出を決め、黒3とウチカケの好手で...

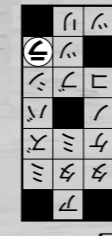


詰将棋

持駒：王、角、金、金 (ヒント)

トドメは1一銀の活用です。(10分で初段)

【解答】
白1、黒3、白2で白活となり、黒3で4は、白7、黒一子取り、白6で活、黒1で4できるのを防ぎます。



変更はありますか?



健康保険では、主として被保険者の収入で生活している、三親等内の親族を「被扶養者」と呼びます。その三親等の中には、同居していないと被扶養者として認められない人と、別居でも被扶養者として認められる人がいます(図)。

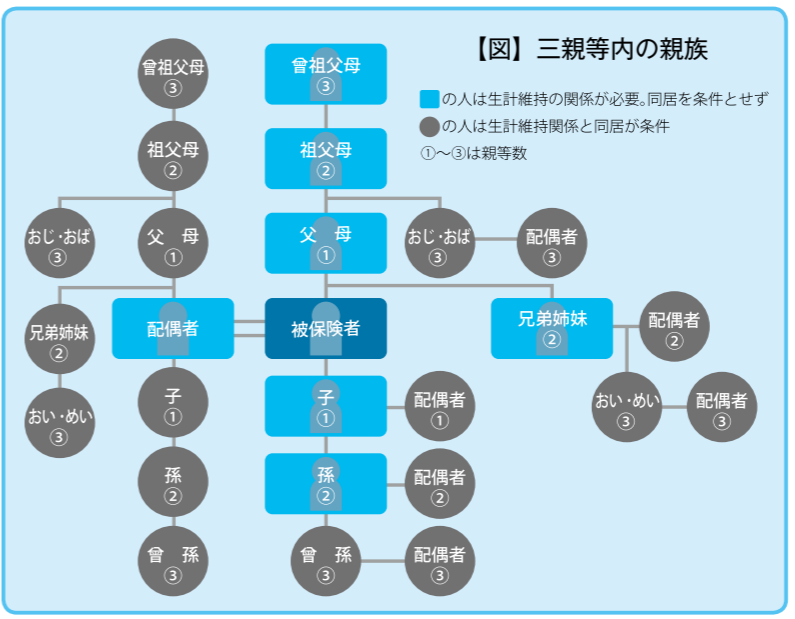
被扶養者になって「健康保険証」を取得するには、被保険者が健康保険組合に「被扶養者(異動)届」等を提出して、認定を受ける必要があります。

次のような場合には、被扶養者でなくなります。

5日以内に「被扶養者(異動)届」を、健康保険組合に届け出てください。

- ① 就職などで別の健康保険に加入した。
- ② 年収が130万円以上になったとき(60歳以上の人はまたは障害者の場合は180万円)。
- ③ 満75歳になった(後期高齢者医療の対象)。
- ④ 同居が条件の人が別居した。
- ⑤ 亡くなった。

被扶養者でなくなる時



被扶養者の認定には、資料や書類が必要です。提出物に不備、不足がある場合は被扶養者と認定できませんので、ご注意ください。

被扶養者でなくなった後に、保険証を使って医療を受けると、遡って発生した医療費を返していただくこととなります。ウツカリ使用を防ぐためにも、届け出は速やかにお願します。

届け出は速やかに