

明日のために
Be Positive



プロフィール◆ 1993年、福岡県生まれ。2015年、駒澤大学からドラフト1位で横浜 DeNA ベイスターズに入団。キレのある速球とマウンド度胸が光る左腕。

技術こそ、成長の糧。 そこに自信を生むために

必要なのは、常に自身の技術を見直し、伸ばすこと



生粋の職人。

野球選手でこうした形容がされるのは、主に打つ人と守る人だ。

しかし、この球界有数の投手が発した「技術の向上こそが成績のアップにつながる唯一の方法。そこにメンタルは関係ないと思ってるんです」という言葉を聞いたとき、真っ先に思い浮かんだのは冒頭のフレーズだった。大卒ルーキーとしてプロの世界に足を踏み入

れた頃から、その言動は一風変わったものとして受け入れられていた。
「負けた投手の名前は残らない」「援護がない」というのは防御率0点台の投手がいうこと」「防御率0点台というのは、仮に9回を完投して、自責点が1にもならなかったことを指し、1点台なら「超一流」ともいわれる。そもそも、自身に求める基準点がずいぶん高いところにある。」
どこか悟りを開いたような佇まい。技術にこだわる姿はさながら研究者のようでもある。

スタジアムという異空間の住人は 考え、成長し、生きぬく

セールスポイントを聞かれて、少し考えると総合力、という単語が引き出された。

「とんでもなく速いボールを投げるわけではないし、変化球がすごいことでもないですが、打者から見たとき球速以上に速く感じるとか、タイミングをつまみずらすとか、数字で見えないところによさがあるんじゃないかと。投球の組み立てやかけひきは常に考えています」

小学生でソフトボールに触れ、中学校では軟式野球、硬式のボールを握るようになったのは高校生になってから。高校野球の聖地・甲子園球場には縁がなく、自身が「プロ野球」を意識するようになったのも大学4年になってからという遅咲きだ。

夢見る野球少年の、ほんのひと握りがたどるつくプロの世界。そのなかでも、名を成すのはさらにひとつまみに限られる。

「好きな野球を仕事にできているというのはすごく幸せなことですけど、おもしろいのか、難しいのか…。楽しいっていう感覚は正直、ないですね」

チームメイトからの信頼、そしてファンからの大いなる期待。多くの感情が降り注ぐ、スタジアムという異空間の住人の、偽らざる本音が垣間見えた。

世界に挑むサムライの二員と一つ

2019年。キャリアで初めての開幕投手を務めた。

かつて「ハマの番長」として名を馳せた三浦大輔投手コーチから直々に開幕戦の先発を指名されたとき、心に残った言葉があるという。

「1年間、抑えたときも、打たれたときも、常に堂々と過ごすように、と。開幕投手というのはそれだけ大きなものを背負うんだということを知りました」

ときには後輩の精神的な支えになり、そうすることで自分の成長にもつなげていきたいですね、と言葉を継いだところで、思い出した。

そうなのだ。どこか連綿とした印象があつてすっかり忘れてしまいがちなのだが、この左腕にはまだまだ伸び代が残されている。

きたる東京2020、野球が五輪の舞台に帰ってくる。世界と渡り合うサムライの二団の中に、今よりさらに成長した「ハマのエース」の姿があることを思い描きたい。

大塚他保大より

令和元年10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/>

平成30年度 収入支出決算の お知らせ

平成30年度の決算は、さる7月19日に開催されました第157回組合会において承認されましたのでお知らせいたします。

健康保険組合連合会が4月に発表した「平成31年度健康保険組合予算早期集計」によると、全国1、367組合の経常収支差引額は986億円の赤字予算となっており、赤字組合は856組合で6割超の組合が赤字の状況となっています。また、平均保険料率は12年連続の上昇となっています。令和4（2022）年以降は、団塊の世代の後期高齢者入りと現役世代の減少に伴い拠出金負担が急増し、保険料率の大幅な引き上げが予想される「2022年危機」への対応が喫緊の課題となっています。

このような状況下での平成30年度の収支状況は、収入面においては、平均被保険者数、平均標準報酬月額、平均標準賞与額のすべてにおいて前年度より増加した結果、保険料収入は対前年度で約1億2、300万円（+3.7%）の増加となり、収入合計では約1億300万円（+3.0%）の増加となりました。

一方、支出面においては、保険給付費は対前年度で約650万円（+0.4%）の増加、高齢者医療制度に対する納付金等の合計額は、前々年度（平成28年度）の精算（▲約8、350万円）が加わり、約600万円（+0.5%）の増加にとどまり、支出合計では、対前年度で約1、100万円（+0.4%）の増加となりました。

この結果、平成30年度の一般勘定の収支決算差引額は約3億6、200万円、健保財政の健全性を示す経常収支差引額は約3億3、200万円、3年連続の黒字決算となりました。

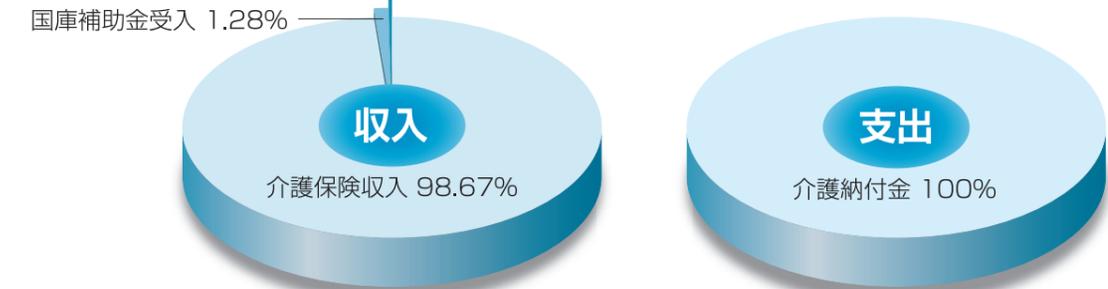
当健保組合におきましては、データヘルス計画に基づいた効果的な健康づくり事業を積極的に取り組み、医療費適正化を推進し、健保財政の健全化に努めてまいります。みなさまも、健康保険組合が実施している保健事業を活用しての健康づくり、ジェネリック医薬品の利用などによる医療費適正化にご協力いただきますよう、お願いいたします。

介護勘定

■平成30年度決算概要

収入		支出		収入支出差引額 13,263千円
科目	金額(千円)	科目	金額(千円)	
介護保険収入	324,249	介護納付金	315,363	
国庫補助金受入	4,217	合 計	315,363	
雑収入	160			
合 計	328,626			

■収入と支出の割合



被保険者等の状況

区分	30年度			29年度			増減率(%)	
	30年度	29年度	増減率(%)	30年度	29年度	増減率(%)		
平均被保険者数	男	5,554人	5,466人	1.61	第2号被保険者数	4,734人	4,624人	2.38
	女	1,140人	1,090人	4.59	被保険者数	3,399人	3,308人	2.75
	計	6,694人	6,556人	2.10	被扶養者数	1,335人	1,316人	1.44
平均標準報酬月額	男	357,401円	353,788円	1.02	平均標準報酬月額	381,259円	378,283円	0.79
	女	247,399円	243,781円	1.48	平均標準賞与額	1,036,676円	1,005,234円	3.13
	平均	338,913円	335,816円	0.92				
平均標準賞与額	913,383円	878,932円	3.92					
被扶養者数(扶養率)	6,102人(0.91)	6,048人(0.92)	0.89					

一般勘定

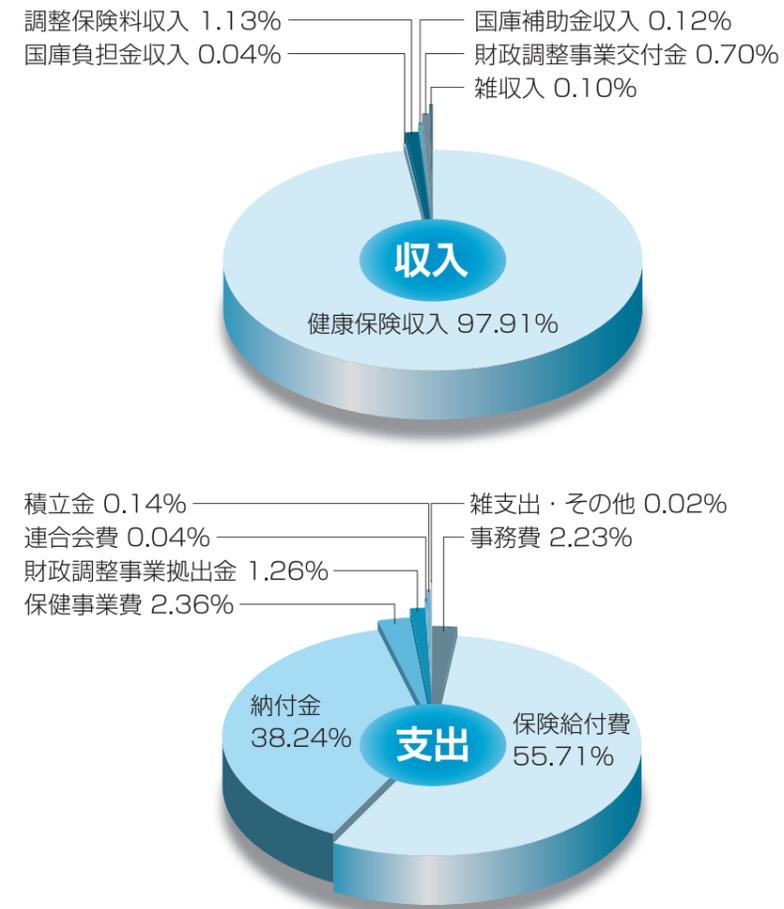
■平成30年度決算概要

収入	
科目	金額(千円)
健康保険料収入	3,454,921
国庫負担金収入	1,279
調整保険料収入	40,004
国庫補助金収入	4,218
財政調整事業交付金	24,654
雑収入	3,554
合 計	3,528,630
経常収入合計	3,458,043

支出	
科目	金額(千円)
事務費	70,556
保険給付費	1,764,124
納付金	1,210,752
保健事業費	74,588
財政調整事業拠出金	39,927
連合会費	1,248
積立金	4,524
雑支出・その他	788
合 計	3,166,507
経常支出合計	3,126,307

収入支出差引額 362,123千円
経常収入支出差引額 331,736千円

■収入と支出の割合



インフルエンザ予防接種 費用補助について

(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(略称:東振協)と契約している医療機関で接種期間内に接種した場合に限り補助を行います。

全国に約3,500カ所の契約医療機関がありますので、ぜひご利用ください。

- 対象者** 被保険者および被扶養者(※接種日当日に資格のある方)
- 補助金額** 1人につき、年度内1回1,500円の補助を行います。
接種料金から1,500円を引いた金額を窓口でお支払いください。
- 申込期間** 令和元年9月から
- 接種期間** 令和元年10月～令和2年2月
- 実施方法**
 - ①院内予防接種……東振協の契約医療機関で実施
 - ②集合予防接種……東振協が都内および近隣に会場を設置し実施
 - ③出張予防接種……事業所に医療スタッフを派遣して実施

【申し込みから受診までの手順】

1. 院内予防接種・集合予防接種

- ①利用者は東振協契約医療機関に電話で予約する。
医療機関は、東振協ホームページ <http://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html> をご覧ください。
- ②東振協ホームページから画面の手順にしたがって必要事項を入力のうえ利用券(院内・集合予防接種用)を作成しプリントアウトするか、大線健保たより10月号に綴じ込んであるインフルエンザ予防接種利用券(院内・集合予防接種用)をコピーして必要事項を記入のうえ使用してください。
- ③接種日当日、受付窓口で「利用券」と「健康保険証」を提示してください。
- ④予防接種後、組合負担金1,500円を差し引いた金額を医療機関の窓口でお支払いください。

2. 出張予防接種

- ①利用者(事業所)は、出張予防接種実施医療機関(医療機関名簿に表示)に対し、インフルエンザ予防接種利用申込書(出張予防接種用)および申込者名簿に必要事項を記入し、郵送またはFAXにより予約申し込みを行う。
※事業所の所在地が遠隔の場合や予防接種人数により、出張予防接種ができないこともありますので、必ず医療機関にご確認ください。
インフルエンザ予防接種利用申込書、申込者名簿は東振協ホームページからダウンロードするか、大線健保たより10月号の綴じ込みをコピーして使用してください。
- ②予防接種後、組合負担金1,500円を差し引いた金額をお支払いください。(※支払い方法は予約の際に確認してください)

※インターネットの環境がない場合は、当組合までお問い合わせください。

公告

●事業所の削除

・令和元年6月26日付
井上製線株式会社

・令和元年8月1日付
株式会社八木製作所

10月は「健康強調月間」です

毎年10月1日から31日までの31日間は健康強調月間となっています。健康強調月間は、被保険者とその家族の健康の保持・増進を図り、さらに国民の健康意識を高めることで、正しい生活習慣を定着させ、健康寿命を延ばすことを目的としています。

健康強調月間のスローガン

「なりたい自分に向かって、
いまから始める健康生活」

健康強調月間は、日頃の生活習慣を見直す絶好の機会です。今さら遅い…と思わないでください。改善の一手はまだあります。気づいたときから始めることが大切です。健康づくりに遅すぎることはありません。この10月、自分の健康を見直して、なりたい自分になってみませんか？



PRポスター

令和元年度 標準報酬定時決定の結果がまとまりました

令和元年度の「標準報酬月額算定基礎届」の結果は次のとおりです。

	令和元年度	平成30年度	増減額	対前年度比
男子	359,999円	360,955円	▲956円	▲0.26%
女子	249,715円	249,991円	▲276円	▲0.11%
男女平均	340,716円	342,049円	▲1,333円	▲0.39%

令和元年9月1日現在の標準報酬月額の平均は、前年度と比べますと男女平均で1,333円の減額、率にして0.39%下降しました。

昨年度まで3年連続で上昇していましたが、本年度はわずかではあります下降となりました。

大阪線材製品健康保険組合
令和元年度 東振協専用インフルエンザ予防接種利用申込書(出張予防接種用)
(医療機関実施報告・請求書兼用)

有効期限	2020年2月29日
------	------------

【利用事業所(担当者)記入欄】

太枠内の **アミカケ** 欄は担当者がご記入ください。

事業所名称		保険者番号	06272264			
事業所記号		保険者名	大阪線材製品健康保険組合			
連絡先	()	組合補助金額	本人	¥1,500*(税込)	家族	¥1,500*(税込)
担当者名		接種日	年 月 日～ 年 月 日			

【契約医療機関記入欄】

インフルエンザ予防接種実施報告(兼)請求書

《報告・請求書送付先》 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会 (東振協)
 〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3東京都ニッパ健保会館内 ☎ 03-5619-4121

別紙申込者記載名簿の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

申込者名簿枚数	枚	実施人数計	本人	名	請求金額	円
			家族	名		
			計	名		

所在地	〒 -	
電話番号	☎	
医療機関名称		(印)
東振協契約医療機関コード	A	

《医療機関様へお願い》

1. 「実施確認」欄について、当日キャンセル等で未接種となった方は、補助金請求できませんので、「実施」の部分に「二重線」で取り消し線を引いてください。 ※「二重線」の方は請求から除外します。
2. 無資格の方については、健保補助対象外となりますので、申込者名簿には載せないでください。
3. 本用紙の【契約医療機関記入欄】の7項目「申込者名簿枚数」「実施人数計」「請求金額」「所在地」「電話番号」「医療機関名称(捺印含む)」「東振協契約医療機関コード」をご記入ください。
4. 下記の書類3点を併せて東振協宛てに報告(請求)してください。
 - ① 東振協専用インフルエンザ予防接種利用申込書(本用紙)
 - ② 東振協専用インフルエンザ予防接種申込者名簿
 - ③ 総括表(※総括表については東振協から医療機関へ送付します。)

大阪線材製品健康保険組合
令和元年度 東振協専用インフルエンザ予防接種利用券(院内・集合予防接種用)
(医療機関実施報告・請求書兼用)

有効期限	2020年2月29日	利用回数	有効期限内 1回	特記事項	
健保組合通信欄	・当健康保険組合以外の方、資格喪失した方は利用できません。 ・2回法で接種をする場合でも、利用券の利用は1人1回のみです。 ・重複受診や資格喪失後の利用につきましては、後日補助金額を請求させていただきます。 ・利用券利用時に支払った自己負担金額を補助金申請することはできません。				

インフルエンザ予防接種ご利用にあたっての注意事項

- ① この利用券は、契約医療機関以外では使用できません。契約医療機関については、ホームページをご覧ください。
 ホームページアドレス: <http://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html>
- ② 受診するときは、利用券と健康保険証を契約医療機関の窓口に出してください。なお、健康保険証の提出がない場合又は、受診当日、健康保険の資格を喪失されている場合は受診できませんのでご注意ください。
- ③ 利用券の有効期間は本年度10月1日～有効期限までとなります。
- ④ 受診するときは、事前に電話等で申込(予約)をしてください。「予約不要」の医療機関もありますので、接種方法や予約等については、医療機関の指示に従って受診してください。
- ⑤ 予防接種料金は、利用券の券面に「組合補助金額」が表示してある場合、その差額を窓口でお支払いください。
- ⑥ 予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、担当の医師に相談し、指示に従ってください。
 ※個人情報データは、この事業目的以外に使用いたしません。

【利用者記入欄】

■太枠内の **アミカケ** 欄(記号・番号・フリガナ・氏名・生年月日・性別・続柄)は利用者をご記入ください。

保険証	記号		生年月日	西暦	年	月	日
	番号		性別	男性 / 女性			
利用者	フリガナ		続柄	本人 / 家族			
	氏名		組合補助金額	本人	¥1,500*(税込)	家族	¥1,500*(税込)
保険者番号	06272264		保険者名	大阪線材製品健康保険組合			

※健康保険証の記載内容と異なる場合は【利用者記入欄】の該当箇所を手書き等で修正してください。

【契約医療機関記入欄】

インフルエンザ予防接種実施報告(兼)請求書

《報告・請求書送付先》 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会 (東振協)
 〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3東京都ニッパ健保会館内 ☎ 03-5619-4121

上記の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

所在地	〒 -		(所在地、電話番号、医療機関名称 スタンプ可)
電話番号	☎		
医療機関名称			(印)
東振協契約医療機関コード	A		
■実際の接種料金	¥		接種日 年 月 日

- ※「■実際の接種料金」の記入について
- ・「契約上限金額未満の接種料金」かつ「組合補助金額を下回る接種料金」の場合のみ記入してください。
 - ・接種料金が「契約上限金額と同額」の場合は、「組合補助金額を下回る場合」でも記入不要です。

※ 無資格の方については、健保補助対象外となりますので、申込者名簿には載せないでください。

※1 「実施確認」欄について、当日キャンセル等で未接種となった方は、補助金請求できませんので、「実施」の部分に「二重線」で取り消し線を書いてください。

※2 PCで入力する場合の「性別」「続柄」について
性別は「男」または「女」で入力してください。
続柄は「本」または「家」で入力してください。

医療機関コード		保険者番号		事業所記号		医療機関名		事業所名称		性別		続柄		生年月日(西暦)	
06272264		06272264				大阪線材製品健康保険組合				※2		※2			
実施確認 ※1 キャンセルは二重線	接種日	保険証番号 ※記号番号の番号	漢字氏名 姓	名	ふりがな 姓	名	性別	続柄	生年月日(西暦)						
1	実施						男・女	本・家	年 月 日						
2	実施						男・女	本・家	年 月 日						
3	実施						男・女	本・家	年 月 日						
4	実施						男・女	本・家	年 月 日						
5	実施						男・女	本・家	年 月 日						
6	実施						男・女	本・家	年 月 日						
7	実施						男・女	本・家	年 月 日						
8	実施						男・女	本・家	年 月 日						
9	実施						男・女	本・家	年 月 日						
10	実施						男・女	本・家	年 月 日						
11	実施						男・女	本・家	年 月 日						
12	実施						男・女	本・家	年 月 日						
13	実施						男・女	本・家	年 月 日						
14	実施						男・女	本・家	年 月 日						
15	実施						男・女	本・家	年 月 日						
16	実施						男・女	本・家	年 月 日						
17	実施						男・女	本・家	年 月 日						
18	実施						男・女	本・家	年 月 日						
19	実施						男・女	本・家	年 月 日						
20	実施						男・女	本・家	年 月 日						

事業主 ご担当者様

インフルエンザ出張予防接種ご利用にあたって

出張予防接種は、事業所に医療スタッフを派遣して予防接種を行います。

医療機関によっては、1事業所あたりの実施人数が異なりますので、予防接種医療機関一覧表の出張接種欄をご確認のうえお申込みください。

1.お申込方法

- 出張予防接種を希望する事業所は、あらかじめ、ご担当者から、医療機関に電話等で接種日の予約を行ったうえ、利用申込書に申込者名簿を添えてFAX等で医療機関にお申込ください。
なお、利用者負担金の支払方法も併せてご確認ください。
- 利用申込書の太枠内に記入漏れがないか必ずご確認ください。
また、申込者名簿については、利用者の「接種日」「保険証番号」「漢字氏名」「ふりがな」「性別」「続柄」「生年月日」を記入してください。また、申込者名簿は、最大20名まで記入できますが、20名を超える場合は、コピー等をしてご利用ください。
- 利用申込書及び申込者名簿作成にあたっては、同一事業所内で、健康保険証の「事業所記号」が異なる方が利用する場合は、事業所の記号ごとにご記入ください。

2.注意事項

- 予防接種当日、利用者が健康保険の資格を喪失している場合は受診できませんのでご注意ください。
- 予防接種は、組合が定めた有効期限内に受診してください。なお、有効期限内における接種回数は、原則として、1人1回となります。

予防接種料金は、利用申込書の太枠内に「組合補助金額」が表示してある場合、その差額を利用者分をとりまとめて医療機関へお支払いください。
なお、医師、看護師等の派遣費用および交通費等の諸経費については、出張予防接種料金に含まれますので、お支払いは差額のみとなります。
- 予診票などの記載が必要となりますので、予約時に確認し、医療機関の指示に従ってください。
- 予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、医師に相談し、指示に従ってください。
- 利用申込書(申込者名簿含む)は、契約医療機関以外では使用できません。契約医療機関についてはホームページ(URL <http://www.toshinkyoo.or.jp/influenza.html>)をご覧ください。
- 事業所の所在地が遠隔の場合は、出張接種ができないこともありますので、医療機関にご確認ください。

2019年10月 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率 ▲0.07%

●診療報酬本体	+0.41%	●薬価等	▲0.48%
各科改定率		薬価	▲0.51%
医科	+0.48%	(消費税対応分)	+0.42%
歯科	+0.57%	(実勢値改定等)	▲0.93%
調剤	+0.12%	材料価格	+0.03%
		(消費税対応分)	+0.06%
		(実勢値改定等)	▲0.02%

改定される 主な項目	項目	2019年	
		9月まで	10月から
医科	初診料	2,820円	2,880円
	再診料	720円	730円
	外来診療料	730円	740円
	オンライン診療料	700円	710円
	歯科初診料	2,370円	2,510円
歯科	歯科再診料	480円	510円
	調剤基本料*	410円	420円

※自己負担は上記の2～3割です。 ※調剤基本料1の場合の額

診療報酬とは、医療サービスの公定価格をさします。診療報酬は2年に一度改定され、今回は2020年4月を予定しています。2019年10月に臨時に改定され

前回増税時の改定をリセットし、消費税率「5%→10%」に対応する引き上げに

2019年10月から

消費税率引き上げに伴い、医療費が変わりました

2019年10月に消費税率が「8%→10%」に引き上げられ、これに合わせた診療報酬等の見直しが行われました。医療の技術料にあたる診療報酬本体は0.41%引き上げられる一方で、薬価等については0.48%引き下げられ、診療報酬全体では0.07%の引き下げとなりました。

《薬価はマイナス改定》

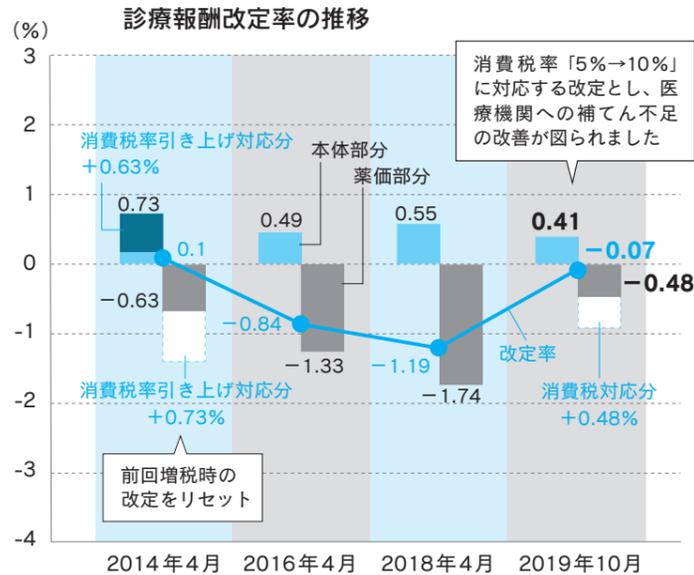
薬価については、市場実勢価格に基づく改定（実勢値改定）等で0.93%引き下げたうえで、増税相当分として0.42%引き上げ、差し引きでマイナス0.51%となりました。

《初診料・再診料等を引き上げ》

初診料は2820円から2880円、再診料は720円から730円となり、2014年度改定前の点数（2700円、690円）から6%の上乗せとなりました。

介護報酬はプラス改定

公的介護サービスも非課税のため、介護報酬も基本単位数が引き上げられ、プラス0.39%の改定となりました。また、経験・技能のある介護職員の処遇を改善することを目的とした介護職員等特定処遇改善加算も導入されています。



流行前に受けましょう インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13歳未満）の場合は、4週間あけて2回接種するのがよいとされているので、1回目は10月～11月に受けましょう。

2019 / 2020 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・A/Brisbane (ブリスベン) /02/2018 (IVR-190) (H1N1) pdm09
- ・A/Kansas (カンザス) /14/2017 (X-327) (H3N2)
- ・B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・B/Maryland (メリーランド) /15/2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができ、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、右のような対策も欠かさないようにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大切です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに！



どんな症状が出たらインフルエンザ？

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。下記の重症化のサインが見られる場合は、すぐに病院を受診してください。

なぜとインフルエンザの違い

なぜ	インフルエンザ
鼻水やのどの痛みなど局所症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
一年を通しかかることがある	1月～2月が流行のピークただし、4月～5月まで散発的に流行することもある

重症化のサイン

子どもの場合



- けいれんしていたり、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人の場合



- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた



さわやかな潮風に吹かれて 下田ウォーキング

寝姿山自然公園
展望台から下田港を臨む。山頂には江戸幕府が黒船見張所を設けていた。●散策自由



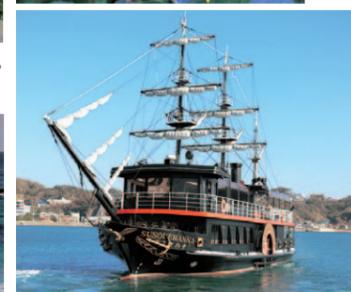
米国・ペリー艦隊の上陸により、幕末の開国の舞台となった下田。幕末の史跡、美しい砂浜など、見どころがいっぱい。今回は下田港を一望できる寝姿山自然公園から、市街地をめざしてウォーキングしよう。



縁結びのパワースポット、愛染明王堂。
ハート型の絵馬が人気。



足を彩る
ツワブキの花。



遊覧船・黒船「サスケハナ」。
約20分で下田港内を1周する。

●下田港内めぐり

- 無休（荒天時欠航あり）
- 9:10～（1日11または12便）
- 大人1,200円 小人600円
- 0558-22-1151（伊豆クルーズ）



700mの美しい砂浜が続く、白浜大浜海岸。
秋もサーファーが足を運ぶ。



まどが浜海遊公園にある、海遊の足湯。海を見ながらリラックス。



伊豆下田観光ガイド
<http://www.shimoda-city.info/>

- JR熱海駅より特急踊り子号で約1時間20分、「伊豆急下田」駅下車
- 小田原厚木道路「石橋I.C.」～国道135号線で約2時間

ひと足 のばす



上原美術館

仏像や写経が展示される「仏教館」と、印象派やピカソ、安井曾太郎など近代画を中心に所蔵・展示する「近代館」からなる。

- 無休（展覧会展示替え日のみ休館）
- 9:00～17:00（入館は16:30まで）
- 大人1,000円 学生500円 高校生以下無料
- 0558-28-1228

恵比須島

伊豆半島から橋を歩いて渡れる島。太古の地層などを間近に見ることができる貴重なスポット。

珍しいさざれ石。



軽石や火山灰が重なってできた美しい縞模様。



下田のまちを 歩く

下田海中水族館

天然の入江を利用した水族館。イルカやアザラシと実際にふれあうことができる。

- 無休（館内整備のため休館あり）
- 3～10月 平日9:00～16:30 土日祝9:00～17:00
11～2月 平日9:30～16:30 土日祝9:00～16:30
（春休み・夏休み・GW期間中など営業時間変更あり）
- 大人（中学生以上）2,100円
小人（4歳から小学生まで）1,050円
- 0558-22-3567



下田開国博物館

開国に関する約2,000点の資料等を入れ替え展示。子ども向けのクイズや小冊子も配布。

- 無休
- 8:30～17:30
（入館は17:00まで）
- 大人（高校生以上）1,200円
小人（小・中学生）600円
- 0558-23-2500

開国の湯

下田駅にある足湯。ヒノキのベンチに座って一休み。



MoBS黒船ミュージアム

条約締結の舞台となった了仙寺の敷地内にある。黒船来港の様子を描いた絵巻物や肉筆画など、3,000点を超える開国に関するコレクションを所蔵。

- 12月24～26日
- 8:30～17:00
（入館は16:40まで）
- 大人500円 小中高生250円
シニア400円
- 0558-22-2805（了仙寺）

ペリー提督の
大きな似顔絵あり！



下田の味 金目鯛

下田港は金目鯛の水揚げ量日本一。



※記載の料金は2019年8月時点の金額です。
※営業時間や料金などは変更される場合があります。

脂質異常症を放っておくとどうなるの？

健診で「脂質異常症」と判定されたのに放置したまましていると、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行し、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

脂質異常症のリスクを知る検査

脂質異常症とは、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が多すぎる、あるいはHDLコレステロールが少なすぎる状態です。脂質は生命維持に欠かせない物質ですが、多すぎると動脈硬化が起りやすくなります。特定健診では、脂質異常症のリスクを知るために左記の検査数値をチェックします。健診を受けたら、結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

※保健指導判定値…特定保健指導の対象者を選定するための数値。
受診勧奨判定値…医療機関への受診が勧められる数値。

●特定健診で気をつけたい検査項目●

中性脂肪 (トリグリセリド)	保健指導判定値 150mg/dL 以上 受診勧奨判定値 300mg/dL 以上	増えすぎるとHDL、LDL 両方のコレステロールに影響を及ぼす。 増える主な原因…カロリー（甘いもの、酒、油もの、炭水化物）のとりすぎ
LDL コレステロール いわゆる 悪玉コレステロール	保健指導判定値 120mg/dL 以上 受診勧奨判定値 140mg/dL 以上	増えすぎると動脈硬化に直接影響を及ぼす。 増える主な原因…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）のとりすぎ
HDL コレステロール いわゆる 善玉コレステロール	保健指導判定値 40mg/dL 未満 受診勧奨判定値 35mg/dL 未満	余分な LDL コレステロールを回収する。少ないと回収が不十分になる。 少なくなる主な原因…肥満、喫煙、運動不足
non-HDL コレステロール	保健指導判定値 150mg/dL 以上 受診勧奨判定値 170mg/dL 以上	中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、HDL コレステロールに代わり、non-HDL コレステロールの判定値を用いることが可能。 non-HDL コレステロール値＝総コレステロール値－HDL コレステロール値

改善を
実行！

脂質異常症を
放置！

40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、中性脂肪とLDLコレステロールが少し高く、脂質代謝の項目で「要経過観察」と判定される。



脂質異常症の多くは
不健康な生活習慣が原因

脂質異常症の大半は、食べすぎ・飲みすぎ、運動不足、肥満、ストレスなどが原因です（女性は、閉経後にLDLコレステロールが上がりやすくなります）。初期の段階では症状が何ともありません。

お肉や油っこい料理、お菓子やお酒が大好きなCさんの場合



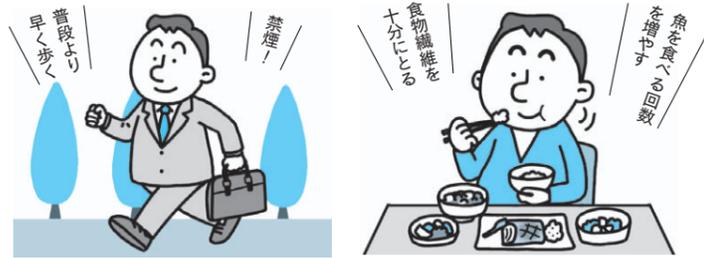
脂身の多い肉や油っこい料理を好んで食べる。昼食は揚げもの中心のお弁当や丼ものを短時間で食べることが多い。甘いものが好きで、お菓子をよく食べる。お酒も毎晩飲む。飲酒量は多い。デスクワークで、仕事中はほとんど動かない。運動習慣はなく、たばこを吸う。

健診後

早めに
対策をとった場合と
放置した場合

早めに脂質異常症の改善策をとった場合

特定保健指導に参加。脂質異常症と喫煙が動脈硬化のリスクを高くすると知り、生活習慣の見直しを決意！



禁煙し、日常生活で歩くことを意識する

1日3食、規則正しく食べる

1日30分の有酸素運動を

脂質や糖質は控えめに

有酸素運動（ウォーキングやジョギングなど）は血中脂質を改善します。できれば毎日、少なくとも週3日以上、1日30～60分間、行いましょう。

腹八分目を心がけ、脂身の多い肉や油脂分の多い料理はできるだけ減らしましょう。お菓子やジュース、お酒など糖質のとりすぎにも気をつけて。

脂質異常症を改善して健康を維持！

1年後の健診では体重が減少し、血中脂質も改善。2年後の健診でも血中脂質は正常範囲で安定し、その後も健康を維持する。



健康を維持するために…

血中脂質を正常値に保つためには脂質・糖質のとりすぎなどの食生活に気をつけ、日常生活のなかで積極的に体を動かしましょう。

命にかかわる病気を発症！

55歳、出勤途中に胸が締め付けられる痛みが出て、救急車で運ばれる。



動脈硬化を放置し続けると…

症状がほとんど現れることなく動脈硬化が進行し、突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの命にかかわる病気を引き起こします。

脂質異常症を放置した場合

45歳、「要治療」と判定され、病院を受診。脂質異常症と診断されるが、自覚症状がないからと生活改善も通院もやめ、放置する。



積極的に歩かない

野菜が少なく、油脂分の多い食事

動脈硬化を引き起こす

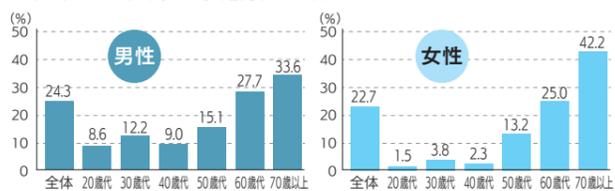
増えすぎたLDLコレステロールは血管壁に入り込んでたまり、ドロドロしたかたまりを作って血液の流れにくくさせます。これが動脈硬化の始まりで、禁煙や食生活と運動不足の改善、薬物療法等で血中脂質を管理しないとさらに進行し、危険です。

成人の5人に1人は脂質異常症の疑いあり！

～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●脂質異常症が強く疑われる人*の割合（20歳以上）

*HDLコレステロールが40mg/dL未満、もしくはコレステロールを下げる薬または中性脂肪（トリグリセリド）を下げる薬を服用している人



厚生労働省の調査によると、脂質異常症が強く疑われる成人の割合は、全体で23.4%（男性24.3%、女性22.7%）です。成人の5人に1人は脂質異常症の疑いがあることになります。

40歳以上のおみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。保健師等とともに生活習慣を見直して改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

ねぎとパプリカのマリネ



1人分
73kcal
塩分 0.5g

材料 (2人分)

- ねぎ…………… 1本
(切れ目を入れて4cmくらいに切る)
- パプリカ(赤・黄)…………… 各1/2個
(幅1cmに切って長さを半分に切る)
- オリーブ油…………… 大さじ1/2
- すし酢…………… 大さじ1

作り方

- ①ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。

(Check) ねぎ

ニラやねぎに含まれるアリシンは血行を促進し、体を温める働きをします。



みかんのしょうがコンポート

材料 (2人分)

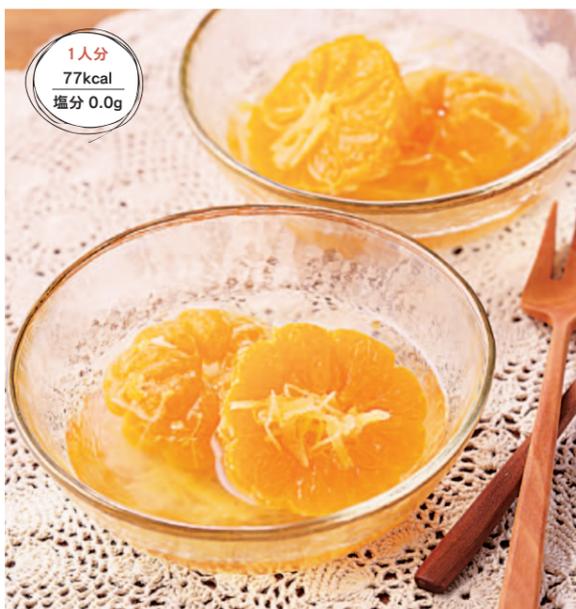
- A しょうが…………… 小1かけ(千切り)
- 水…………… 1カップ
- 砂糖…………… 大さじ2
- みかん…………… 2個(皮をむいて半分に切る)

作り方

- ①鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらみかんを加えてひと煮して、火を止める。粗熱がとれたら盛りつける。

(Check) みかん

かんきつ類はビタミンCが豊富。1個(約100g)で1日に必要なビタミンCの約3分の1が補えます。



1人分
77kcal
塩分 0.0g

主食、主菜、副菜のバランスごはん+体を温める食材を!

体を温め平熱を上げると免疫力が高くなる、といわれていますが、その免疫力を正しく測る方法はまだ存在していません。そもそも免疫力を維持、増進するには日ごろから、「主食、主菜、副菜がそろった食事」ができていくことが大切です。そのうえで寒い時期は体を温める食材(ねぎやしょうが、ニラなど)をとり入れるのがおすすめです。

また、かぜやインフルエンザを予防するために、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐβカロテンや、ウイルスと戦うのに必要なビタミンCの摂取が大切。ニラ、ニンジンなど緑黄色野菜はβカロテン、秋・冬が旬のかんきつ類やブロッコリー、通年ありますが、パプリカはビタミンCが豊富です。



体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。

おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう!



1人分
344kcal
塩分 3.9g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

(アレンジ活用術!)

スープに豚肉のビタミンB₁やうまみが出てるので、メにごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。

ニラたっぷり坦々鍋

材料 (2人分)

●肉みそ

- 植物油…………… 小さじ1
- ねぎ…………… 大さじ1(みじん切り)
- しょうが…………… 1/2かけ分(みじん切り)
- 豚ひき肉…………… 100g
- A [酒・しょうゆ・甜麺醬]…各小さじ2(合わせておく)
- こしょう…………… 少々

●鍋のベース

- B ラー油…………… 小さじ1/2
- 豆乳・水…………… 各1と1/8カップ
- 鶏がらスープの素…………… 大さじ1/4
- しょうゆ・練りこま…………… 各大さじ1と1/2
- もやし…………… 1袋(ひげ根を取る)
- ニラ…………… 1束(ざく切り)

作り方

- ①肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
- ②鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラをのせる。
- ③②の上に①のをせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

(Check) ニラ

ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミンB₁の働きを助け、疲労回復を促します。



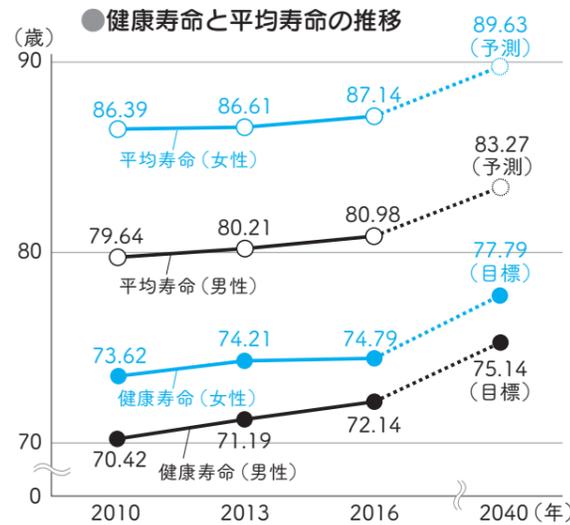
料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

元気のもとは
食事から!

2040年までに健康寿命*を75歳以上へ

*介護に頼ることなく日常生活動作が自立している平均期間

2019年5月末、厚生労働省は「健康寿命延伸プラン」をとりまとめ、2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸（2016年比）し、男性75.14歳、女性77.79歳と、75歳以上とする目標を掲げました。



2040年の日本を展望すると、高齢者の人口の伸びは落ち着き、現役世代は急減する見込みです。このようななか、国民誰もがより長く活躍できる社会に向けて改革案がとりまとめられました。

健康寿命の延伸は、総就業者数の増加や、より少ない人手でも回る医療・福祉の実現を期待してのものです。私たち一人ひとりにとってみても、自立的に生活できる期間が増えることはよいことに違いありません。従来にも増して、元気に年齢を重ねていくことが価値をもつ時代になっていきます。自分の健康に責任をもっていきましょう。

※2010年、2013年、2016年は健康日本21（第二次）推進専門委員会資料より。2040年の平均寿命は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」より。

Health Information

健保組合の自己紹介

健保組合の財政はどんなしくみ？

健保組合の会計年度は、4月1日から翌年3月31日まで。その年度の支出は、その年度の収入で賄う「単年度経理」です。毎年度、支出と収入の見込みを立てて予算を編成し、次年度に決算を行っています。



予算

支出の見込みを立てる

健保組合の主な支出は、みなさん（現役世代）のために使う「保険給付費」と「保健事業費」、高齢世代の医療費として拠出する「納付金」です。保険給付費はみなさんの疾病傾向などから、保健事業費は事業計画から健保組合が見込みを立てますが、納付金は国が定めた計算式によって課されます。

収入の見込みを立てる

健保組合の収入のほとんどは、みなさんと事業主から集める「保険料」です。保険料は、みなさんの給与・賞与に保険料率を乗じて算出します。保険料率は、基礎数値、支出の見込みなどから決定します。過去の決算で剰余金の積み立てがある場合は、それを活用することもあります。

決算

収支の結果をまとめる

黒字の場合は、残金を次年度に繰り越したり、将来の支出増加に備えて積み立てておきます。一方、赤字の場合は、積立金の取り崩し、保険料率の引き上げ、事業計画の見直しなど、中長期的な財政再建計画が必要です。

1年間

Health Information

たばこにかかるお金

Aさん (40歳)



1日1箱以上吸うヘビースモーカー。妻や子どもから「たばこ臭い」と言われることもしばしば。

たばこを吸うのにかかるお金はたばこ代だけではありません。喫煙所へ行くためにコンビニやコーヒーショップへ行けばさらにお金がかかり、余分にお金を使うことになります。

今から禁煙すれば、たばこ代に消えるはずのお金で海外旅行や車購入も！



家族で海外旅行

車を購入

禁煙が早ければ早いほど節約できる金額も大きくなるので、さっそく禁煙に取り組んでみましょう！

40歳から80歳まで禁煙した場合に節約できるお金

たばこのコスト(40年間)※1 ●1箱(500円)を毎日吸う場合	730万円
コーヒーショップのコスト(25年間)※2 ●1杯300円のコーヒーに、1カ月平均6,000円使う場合	180万円
コンビニのコスト(25年間)※2 ●ガムや飲みものなどに1日約500円、1カ月平均10,000円使う場合	300万円

※1 電子加熱式たばこを使用する場合、別途本体を購入する費用がさらにかかる。
※2 65歳まで働くこと仮定し、在職中の25年間でコンビニやコーヒーショップへ行った場合の試算。

歯とお口の健康Q&A

歯・お口の健康と健康寿命の関係

むし歯や歯周病など、歯やお口のトラブルを放置していませんか？「まだ痛くないから」「歯医者に行くのが面倒」などとそのままにしていると、将来の介護リスクが高まり、健康寿命が短くなってしまいかもかもしれません。

Q. 歯やお口にトラブルがあると介護リスクが高まるのはなぜ？

A. 歯やお口のトラブルで口腔機能が低下した状態をオーラルフレイルといい、そのままにしておくと栄養状態が悪化して筋力・免疫力が低下したり、人づき合いに消極的になって社会とのつながりを失ったりして、心身の健康状態を悪化させてしまうからです。

オーラルフレイル

将来の介護リスクを高める歯やお口のささいなトラブルや衰えが積み重なり、口腔機能が低下した状態のこと。例：硬いものが食べられない、食欲がない、口が渇く・口臭が気になる、むせる・食べこぼす、滑舌が悪くなる



硬いものが食べられない



食欲がない



口臭が気になる

オーラルフレイルによって高まるリスク

- 要介護認定……………2.4倍
- 身体的フレイル……………2.4倍
- 総死亡リスク……………2.1倍
- サルコペニア……………2.1倍
(高齢になるに伴って筋肉量が減少する現象)

出典：公益社団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」