

大塚他保大より

令和2年1月



とやま土人形 ● 富山県

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/>



2020年の年男に聞く
現在、そして未来…

五輪金メダリストとして ジャンプ人生を終えたい

スキージャンプ選手 葛西 紀明

自分の能力を信じて
とことん突き進むのみ

冬季五輪では史上最多の8大会連続出場を果たし、現在も選手として世界を相手に戦い続ける葛西紀明さん。若手の台頭が著しいスキージャンプにおいて、50代を目前にしながらコンスタントな成績でトップレベルを維持し、レジェンドと称えられている。「体力も技術も、10代後半の選手に置いていかれる実感はまったくありません。これまでの血を吐くようなトレーニングで得た筋力はまだまだ健在ですし、自分の能力を信じてとことん突き進むのみです。特に同世代の方から声援をいただくと、活躍することで夢や感動を与えられるのならば、さらなる上を目指して飛び続けたいと強く思いますね」。

長野五輪での悔しさが
現役続行の原動力

そんな葛西さんの原動力となっているのは、1998年の長野五輪での苦い経験だという。男子団体が金メダルを獲得し、日本中が「日の丸飛行隊」フィーバーにわいたこの大会で、葛西さんは個人では7位入賞を果たしたものの、直前のけがの影響から団体のメンバーには選出されなかった。「あのとときのことは忘れられない。今でも長野の白馬ジャンプ競技場に行くと、金メダルを掲げて表彰台に立っている先輩たちの姿が浮かんできて、悔しさが込み上げてきます。2014年のソチ五輪で銀と銅のメダルをもらったことは本当にうれしかったけれど、やっぱり金メダルはあきらめられない。自分も五輪金メダリストとしてジャンプ人生を終えたいという思いが、現役続行の一番の原動力になっています」。

教え子と一緒に
北京五輪で金メダルを!

現在は、選手として2022年の北京五輪出場を目指す傍ら、監督兼務の立場で後進の育成にもあたり、教え子たちが世界の大会で優勝を飾るなど、その指導力に注目が集まっている。「教え子たちは、監督としてのやりがいであると同時に、自分の内に秘める闘志を刺激してくれる存在でもあります。彼らと一緒に、選手として北京五輪に行きたい。今までは若手を引っ張る立場でしたが、今度は若手に引っ張ってもらって、団体が「ちゃっかり金メダリスト」もいいなあなんて(笑)。でも、本心は、自分の力で毎シーズン、最年長記録を更新しながら金メダルを勝ち取ってみたいです!」。



プロフィール ● 葛西 紀明 (かさい・のりあき)

1972年6月6日、北海道生まれ。9歳からスキージャンプを始め、16歳で日本代表入り、五輪初出場となった1992年のアルペールビル大会から2018年の平昌大会まで冬季五輪史上最多の8大会連続出場を果たす。1994年のリレハンメル大会では団体が銀メダル、2014年ソチ大会では個人ラージヒルで銀メダル、団体が銅メダルを獲得。同年に41歳219日でW杯最年長優勝記録と41歳256日で冬季五輪スキージャンプ競技最年長メダリストの記録を達成し、ギネスに認定。現在は、所属の土屋ホームで選手と監督を兼務する。

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せう。
被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、穏やかに新しい年をお迎えの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。

昨年、5月に元号が令和へ改められ、10月には消費税率10%への引き上げが行われ、私たちの生活に多くの変化があった一年となりました。

本年は、オリンピックの年。開催を待ち望んでおられる方もたくさんいらっしゃると思います。

さて、医療保険制度に目を向けると、団塊の世代が75歳に到達し始める令和4年（2022年）から高齢者医療への拠出金が急増し、医療保険全体の財政悪化が急速に進む「2022年危機」の到来が現実視されています。わずか2年後には健保組合もこれまで以上に財政的な困難を強いられることとなります。

政府は、本年6月を目途に、医療保険制度などの給付

と負担の見直しを含む改革に向けた重点施策を「骨太方針2020」として取りまとめる方針です。健保組合といたしましては、目前に迫る危機に対して、一刻も早い高齢者医療費の負担構造改革の実現を求めています。

このような状況ではありますが、当健保組合としましては、特定健診・特定保健指導等の疾病予防事業をはじめ、健康づくりをサポートする保健事業を展開し、みなさまの健康寿命の延伸に向け、一層努力してまいります。

みなさまにおかれましては、病気の早期発見と早期治療や生活習慣病の予防のため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、医療費の節減にご協力ください。また、ぜひご挨拶申し上げます。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますよう心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

双子座

5月22日～6月21日

荒れ気味な年。仕事、趣味、人間関係などの問題点を洗い出し、直すべきところは正しましょう。運気は徐々に安定して、後半には成果が上がります。投資運も後半が好調。前半にじっくり研究してつぎ進めば、期待以上の利益が得られそうです。

★ラッキーカラー エンジ
★オススメ健康法 食べすぎに注意。低カロリー食を励行して

牡牛座

4月21日～5月21日

強い興味を抱いたことにはすみやかにトライしたい年。新たに手がけたことは進展が早く、将来的にはライフワークになる可能性も。海外への旅行や出張がラッキー。よい刺激を受けて、仕事や生活に一層張りがもてるようになります。

★ラッキーカラー パープル
★オススメ健康法 トレッキングやウォーキングで歩く習慣を

牡羊座

3月21日～4月20日

一人では何をやっても冴えない年。遊びも仕事も周囲と力を合わせて進めましょう。助け合ううちに、チームワークの大切さや共同作業の楽しさをあらためて知ること。資格取得も追い風。仲間がいれば、よりスムーズに目標が達成できます。

★ラッキーカラー ブラック
★オススメ健康法 運動やカルシウム摂取で骨を強くしよう

乙女座

8月23日～9月23日

うれしい誘いや朗報が舞い込んで喜びあふれる年。誰とでもよい関係を築きつつ、まめに情報発信を。ここに行きたいといった希望を周囲に伝えておくことも異性の誘いにつながります。創作などの趣味への熱中が充実した日々をもたらす暗示。

★ラッキーカラー オレンジ
★オススメ健康法 “よく食べ、よく寝る”を心がけて快調に

獅子座

7月23日～8月22日

仕事や人づき合いなどに追われて多忙な年。確かにストレスはたまりませんが、収入が増える、人脈が広がるといった見返りも少なくはないはず。友人や親戚とのコミュニケーションを密にすれば、お徳な話を耳にしたりとメリットも多そうです。

★ラッキーカラー グレー
★オススメ健康法 加湿器や空気清浄機で乾燥・汚染予防

蟹座

6月22日～7月22日

仕事、暮らし、人づき合いなど、何らかの形で新たなステージに入りそうな年。停滞を強く感じたときがそのサイン。取り組み方やつき合い方、ライフスタイルを一新してツキを呼び込めば、地位向上や愛情あふれる生活などを実現できます。

★ラッキーカラー グリーン
★オススメ健康法 善玉菌を増やす工夫で腸内環境を改善

占い/ムッシュムラセ

2020年のあなたの運勢

令和2年

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

射手座

11月23日～12月21日

まずまずな年。ささいなこともおろそかにせずていねいに処理すれば、塵も積もれば山となって評価が上昇。誠心誠意のつき合いは、人望アップに役立ちます。本業はもちろん、副業でも収入増の予感。増えた分を金貨や骨董に換えると有益。

★ラッキーカラー グリーン
★オススメ健康法 暴飲暴食は厳禁。日頃からほどほどに

蠍座

10月24日～11月22日

さまざまな体験を積むことで運が開ける年。趣味の会に入る、イベントに参加する、ボランティア活動に携わるなどしてみましょう。視野が広がって交際術に磨きがかかり、苦手だったり、ウマが合わない相手ともうまくつき合えそうです。

★ラッキーカラー イエロー
★オススメ健康法 気の使いすぎで不調。ポーッと過ごして

天秤座

9月24日～10月23日

人生を揺るがす大問題こそ起きないものの、家族・親族間の争い事や近隣トラブルなどの困難に見舞われやすい年。私生活にしっかり目を向け、臨機応変に改善策を講じるのが大切です。料理・グルメなどの食の充実がプラスに働きそう。

★ラッキーカラー ホワイト
★オススメ健康法 ジムなどに定期的に通って運動不足解消

魚座

2月19日～3月20日

公私ともに独力で試行錯誤を重ねるうちにゴールに行き着く年。よい案が浮かばなくても人に頼らず考え続ければ、名案が突然浮かぶケースも少なくありません。旧交が復活しやすい傾向なので昔の友人との再会や同窓会への参加はおすすめ。

★ラッキーカラー ブルー
★オススメ健康法 暑さや寒さが大敵。衣類などで温度調節

水瓶座

1月21日～2月18日

迷いや尻込みがチャンスをつぶさずける年。知識や情報の不足が不運の原因となるので、何事もしっかりと勉強・調査・研究して臨みましょう。あとは実践あるのみ展開に。また、高価なモノを1点買いするなど、ささやかな贅沢で心が潤う暗示。

★ラッキーカラー ピンク
★オススメ健康法 不調のサインに敏感になって病気を予防

山羊座

12月22日～1月20日

先手を取ることで幸運を招ける年。誰よりも先に発言や立候補をしたり、仕掛けることを心がければ、アドバンテージをしっかりと握れて多くのことが思いどおりに運びます。レジャーやパーティーの旗振り役は人気アップに大いに貢献。

★ラッキーカラー レッド
★オススメ健康法 鉄は熱いうちに打て。即実行で体質改善

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** 令和元年6月1日～令和2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 <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

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	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。

みなさんの健康を守るために健保組合が行っている事業

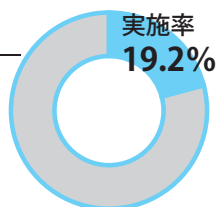
●特定健診・特定保健指導

特定健診とは、40歳～74歳の方が受ける、メタボリックシンドロームの予防や早期発見のための健診です。
特定健診でリスクが高かった人は、特定保健指導を受け、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら生活習慣改善に取り組んでいただけます。

参考 特定保健指導の実施率

特定保健指導の実施率は、健保組合全体で2割にも及びません。生活習慣を改善するためのプロのアドバイスを、無料で受けられるチャンスです。案内が届いた方は、ぜひ受けてください。

●特定保健指導の実施率(健保組合全体)
(厚生労働省「2016年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より)



●データヘルス計画

すべての健保組合に対し、健診や医療費のデータ分析に基づく、加入者の健康状態に合わせた効率的・効果的な保健事業計画の実施が求められています。この事業計画のことを「データヘルス計画」といいます。

現在は2018年度から6年間の「第2期データヘルス計画」を実施中です。

私たちのデータヘルス計画

たとえば…

- 特定健診を受けていない人に、受診を促します
- 特定保健指導を受けやすくします
- ジェネリック医薬品の利用を促します…など



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(31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、昨年の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、令和2年1月20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が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。

「差額通知」を実施します

ジェネリック医薬品の利用促進

「ジェネリック医薬品」は先発医薬品と同じ効果の薬で値段が安いのが特徴ですが、医師や薬剤師とよく相談したうえで、体質に合った薬を選びましょう。

当健康保険組合では、下記対象者の方に「ジェネリック医薬品利用促進通知」を送付いたします。この通知は、先発医薬品をジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えた場合、薬代をいくら軽減できるかをお知らせするものです。

ジェネリック医薬品に切り替えることで、受診者ご自身の自己負担が安くなることはもちろん、健康保険組合全体の医療費削減にもつながります。

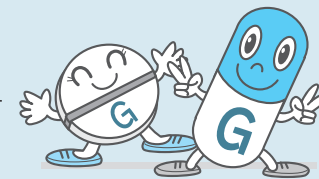
通知書が届いた方は、この機会にジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

対象者

- 20～74歳までの被保険者および被扶養者の方
- 一定期間の診療実績からみて、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、3カ月の自己負担額の差額が500円以上の方

送付時期

令和2年2～3月



キホンを学ぶ
季節の疾病

花粉症

冬から春にかけて飛散のピークをむかえるスギ花粉。多くの人を悩ませる花粉症の季節です。万全のセルフケアで、今年こそは症状の軽減を目指しましょう！

花粉症とは、花粉に対する免疫反応が過剰にあらわれるアレルギー疾患の総称のこと。日本人の約3割が花粉症に悩まされているといわれ、体内に入った花粉をくしゃみや鼻水、涙などで体外へ出そうとする反応が起こります。発症の初期にはかぜと間違えることがあります。くしゃみが続けて何回も出る、無色でサラサラの鼻水が流れるように出る、目のかゆみや充血など、かぜとは異なる症状がみられます。

花粉症の約7割はスギ花粉症だといわれていますが、スギとヒノキの植林面積がほぼ等しい関西などは、ヒノキの花粉が多く飛ぶ年もあります。飛散時期はスギ2~4月、ヒノキ3~5月、イネ科5~9月、ブタクサ8~10月とされ、ほぼ1年を通して花粉が飛散していることに。家族にアレルギーのある人は花粉症になりやすいので、注意しましょう。



- 連続してくしゃみが出る
- 目がかゆい
- 鼻水が止まらない
- 高熱はない



このような症状は
花粉症のサイン!
花粉症にならないための
3つのキホン予防を
ご紹介します!

花粉症 3つのキホン予防

やっぱり有効! マスク&メガネ

鼻や目に花粉が付着しないようにすることがセルフケアのポイント。マスクやメガネなどの防御器具は効果大です。花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネでも目に入る花粉量を半分以下に抑えることができます。

CONTACTはNG

おしゃれメガネ

花粉症の症状が出ているときにコンタクトレンズを装着すると、花粉が付着して症状が悪化することも!メガネに切り替えるのが◎



花粉を室内に 持ち込まない!

花粉飛散量の多い日は外出を控えるほうが無難。帰宅時には服や髪をよく払ってから家に入り、うがいと洗顔で花粉を落とすようにしましょう。目や鼻を洗うと、かえって刺激してしまい症状が悪くなる場合もあるので医師に相談を。

服装にも注意

ウール以外の外出着を

ウール素材などの衣類は、花粉が付着しやすいので避けましょう。ナイロンやポリエステルなどのツルツルした素材がおすすめ。



カラダの中から 花粉症を予防しよう

免疫機能と関係の深いアレルギーを緩和するには、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えることが大切です。ヨーグルトや納豆など、乳酸菌が豊富な食品を毎日の食事にプラスして、カラダの内側から花粉症対策をしましょう。

刺激物をさける

禁煙&禁酒

タバコやお酒、スパイスなどは粘膜が過敏になるので避けるのがベスト。腸内環境も整えてアレルギーの過剰反応を抑えましょう。



医療費控除を活用して上手に節税

2020年
3月16日まで

(還付申告は5年間申告可)

医療費控除とは、前年1月~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。



日本一般用医薬品連合会ホームページ「知ってトク!するセルフメディケーション税制」(<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/>)で、どちらがおトクかシミュレーションができます。おトクなほうを選んで申告しましょう。

医療費控除の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、往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 など

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等}^{\ast 1} - \text{補てんされる金額}^{\ast 2} - \text{10万円(または総所得金額等の5\%)}^{\ast 3}$$

※1 生計を一にする家族の分を合算できます。
※2 健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金および生命保険の入院給付金など
※3 総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額

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際、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。『医療費のお知らせ』は、大切に保管してください。

「セルフメディケーション税制」も選択可能です

「セルフメディケーション税制」は、ご家族の分も含め、スイッチOTC医薬品*の購入金額が年間12,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる制度です(2021年12月31日までの購入費)。なお、上記の医療費控除と併用はできません。

スイッチOTC医薬品の購入額が12,000円を超え、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を行うこととなります。

*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か、住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

入浴で疲れをとろう



お風呂は日本人にとって身近なもので、入浴には疲れをとる効果があります。ただし、適切に入浴しなければ、効果が半減してしまうことに。お風呂を有効に活用して心身の疲れをとりましょう。

温熱・水圧・浮力の3大作用が疲れに効く

疲れをとるためには、血行をよくして体にたまった疲労物質の排泄を促すのがいちばん。心身をリラックスさせることも大切で、とくに夜寝る前にリラックスすることは、質のよい睡眠をとるうえで欠かせません。

湯船に浸かると温熱作用によって体が温まり、水圧作用で全身がマッサージされたような状態になるため、血流がアップします。さらに、水中では浮力作用で体が軽くなり、関節や筋肉の緊張がゆるむため、心身がリラックスします。こうした作用による疲労回復効果は医学的にも明らかです。

疲労回復には全身浴。温度や時間なども大切

湯船に浸からず、シャワーだけで入浴をすます人が増えていますが、シャワーだけでは体が十分に温まらず、水圧や浮力の効果も得られないため、あまり疲れがとれません。

また、入浴というと、半身浴で長時間がいいと思われがちですが、半身浴では温熱・水圧・浮力のいずれの作用も半減します。長時間、湯船に浸かるほど効果が得られるわけでもありません。

疲労回復に最適なのは全身浴。お湯の温度はぬるめの40度で、浸かる時間は10〜15分でOKです。お湯の温度は1度の違いで体にも与える影響が変わるため、自宅の浴槽に温度調節機能がない場合は、お風呂用の湯温計の利用をおすすめします。

どうしてもシャワーですませたいときは、足湯をプラスすると血行がよくなって疲れがとれやすくなります。

疲れがとれる入浴のコツ

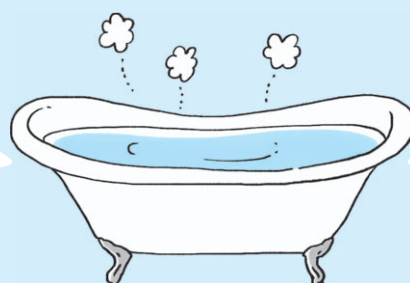
疲れをとるカギは「血流アップ」と「リラックス」。そのためには湯船に浸かり、適切に入浴することが大切です。入浴は手軽で、毎日ムリなく実践できる疲労回復法。有効に活用しましょう。

【疲れをとる入浴の基本】

①全身浴で肩まで浸かる

体のすみずみまで血液が送られ、温熱効果もアップする。

*かけ湯をしてから湯船へ。心臓や呼吸器に疾患のある人は主治医に相談する。



②お湯の温度は40度に

のぼせやヒートショック*などの体調不良を起こしにくい。

*急な温度差が体への刺激となって血圧が急上昇し、重大な病気を起こすこと。

③浸かる時間は10〜15分

全身浴なら体が十分に温まる。体に大きな負担もかからない。

⑤入浴後は体を冷まさないように

すぐに服や靴下を着用し、血行がよい状態をキープする。

④入浴剤でリラックス効果アップ

好きな香りの入浴剤は、心身のリラックス効果を高める。

体がクタクタのとき

- 温冷交代浴がおすすめ。アスリートも疲労回復に用いている。
- 40度のお湯に3分浸かり、湯船から出て30度のぬるま湯をシャワーで手足の先に30秒かける。これを3回繰り返す。

心がクタクタのとき

- イライラや焦りがあるときは、40度のお湯に20分浸かり、心身をリラックスモードにする。
- やる気がでないときは、42度くらいのお湯に5分浸かり、心身を活動モードにする。

シャワーですませたいとき

椅子に座ってシャワーで体や髪を洗いながら、42〜43度ぐらいの熱めのお湯で足湯をする。シャワーのお湯の温度は40度ぐらいで。



浴室の温度にも注意

浴室や脱衣所が寒すぎるとヒートショックで体に負担がかかるため、入浴する前に温めることが大切。浴室暖房で温めるか、シャワーを使って湯船にお湯を張ると浴室内の空気も温まり、適度な室温に調整される。



古都の眺望も楽しめる 京都洛東ウォーク

見どころが多く何度訪れてもよい京都。歴史的な建造物のほか、送り火で知られる大文字山に登り京都の眺望も楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



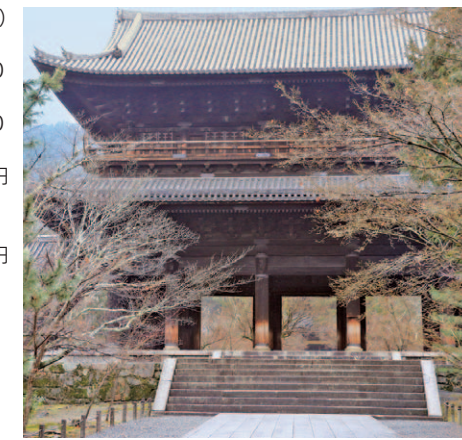
南禅寺 臨済宗南禅寺派の大本山で13世紀の開創。三門は重要文化財に指定されている。

休 年末(12月28日~31日)
12月1日~2月末日 8:40~16:30
3月1日~11月30日 8:40~17:00

方丈庭園・三門
一般500円 高校生400円
小・中学生300円

南禅院
一般300円 高校生250円
小・中学生150円

☎075-771-0365



京都観光 Navi
<https://ja.kyoto.travel/>



JR「京都」駅より市営地下鉄烏丸線で「烏丸御池」駅へ。市営地下鉄東西線に乗り換え、「蹴上」駅下車



日向大神宮
京都最古の宮。昔は伊勢神宮への代参として多くの参拝者が訪れたという。

境内拝観自由 ☎075-761-6639



南禅寺水路閣



蹴上インクライン
全長582mの世界最長の傾斜鉄道の跡。琵琶湖疏水の蹴上-南禅寺間は高低差が約36mあるため、船を台車に乗せて陸路で運航するために敷設された。

大文字山の火床からの眺め。現地では「大」の字の大きさを実感できる。



哲学の道
永観堂付近から銀閣寺のあたりまでの約1.5kmほどの小径。京都大学の哲学者の西田幾多郎らにちなみ「哲学の道」と呼ばれるようになった。



大文字火床への登山道
火床へ向かう道はわかりやすく、迷う心配はない。安全に山歩きできる靴を履いて登ろう。



銀閣寺(東山慈照寺)
室町幕府八代将軍の足利義政によって造営された山荘で、義政没後に臨済宗の寺院となった。世界文化遺産に指定されている。

休 無休
3月1日~11月30日 8:30~17:00
12月1日~2月末日 9:00~16:30

高校生以上500円 小・中学生300円
☎075-771-5725

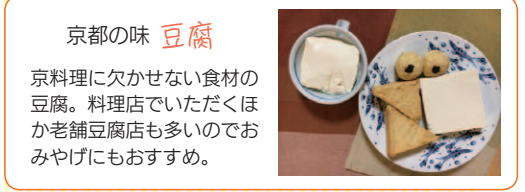


將軍塚青龍殿の大舞台
將軍塚青龍殿には、延面積1,046m²の木造大舞台があり、眼下に京都市内を一望できる人気スポット。將軍塚青龍殿は京都一周トレイルの「東山コース」に含まれている。

休 無休
9:00~17:00 (16:30受付終了)
大人500円 高校・中学生400円
小学生200円(保護者同伴だと無料)
☎075-561-2345 (青蓮院門跡)

京都一周トレイルとは?
京都市街を取り囲む山々をめぐる全長約80kmのコースと、京北エリアに全長約40kmの「京北コース」がある。自然や文化を体感しながら歩くことができる。

80kmのコースには、「東山コース 伏見・深草ルート」、「東山コース」、「北山東部コース」、「北山西部コース」、「西山コース」がある。「東山コース」は、伏見稲荷駅からケーブル比叡駅を結ぶ24.6kmのコースで、將軍塚青龍殿のほか、南禅寺、大文字山の火床なども含まれている。区間を区切り、少しずつ京都一周トレイルコースに挑戦するのも面白そうだ。



京都の味 **豆腐**
京料理に欠かせない食材の豆腐。料理店でいただくほか老舗豆腐店も多いのでおみやげにもおすすめ。

健診結果の見方

健診結果に「要精密検査」「要治療」があったら、必ず受診し、病気の「芽」を摘み取っておきましょう。

異常なし 健康な状態を保つため、現在の生活習慣を続けましょう。

軽度異常 日常生活には差し支えありませんが、病気の「芽」かもしれません。油断せず、生活習慣を見直し、健康維持を心がけましょう。自覚症状があれば、早めに受診しましょう。

要経過観察 わずかな異常が認められました。日常生活に気をつけることで、改善する場合があります。一定の期間後に、再検査をしてください。

要精密検査 異常が認められました。専門医の診察や精密検査のため医療機関を受診してください。

要治療 治療が必要な異常が認められました。早急に医療機関を受診してください。



※健診機関によって区分が異なる場合があります。

特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職による生活習慣改善指導が受けられる「特定保健指導」のご案内をおこなっています。
ぜひ、ご参加ください。プロの指導を受けてメタボを脱出しましょう！

毎年健診、受けていますか？

みなさんは、今年度の健診は受けましたか？
受けた方は、結果を確認しましたか？
健診は毎年受けて経年変化を確認しましょう。



ケースB 娘・康代 高校生

健太の未来

ケースA 息子・健太 社会人2年目

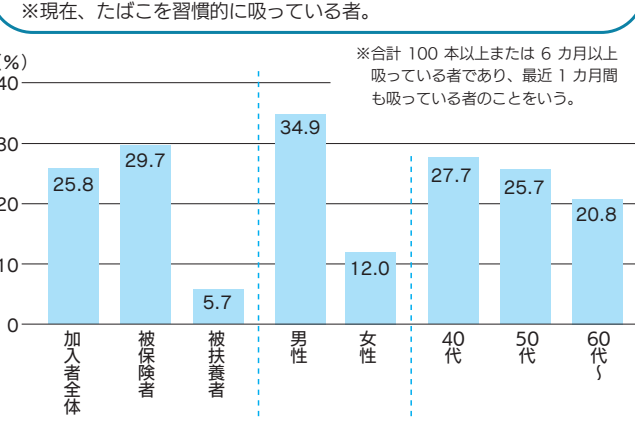
25歳のとき

35歳のとき

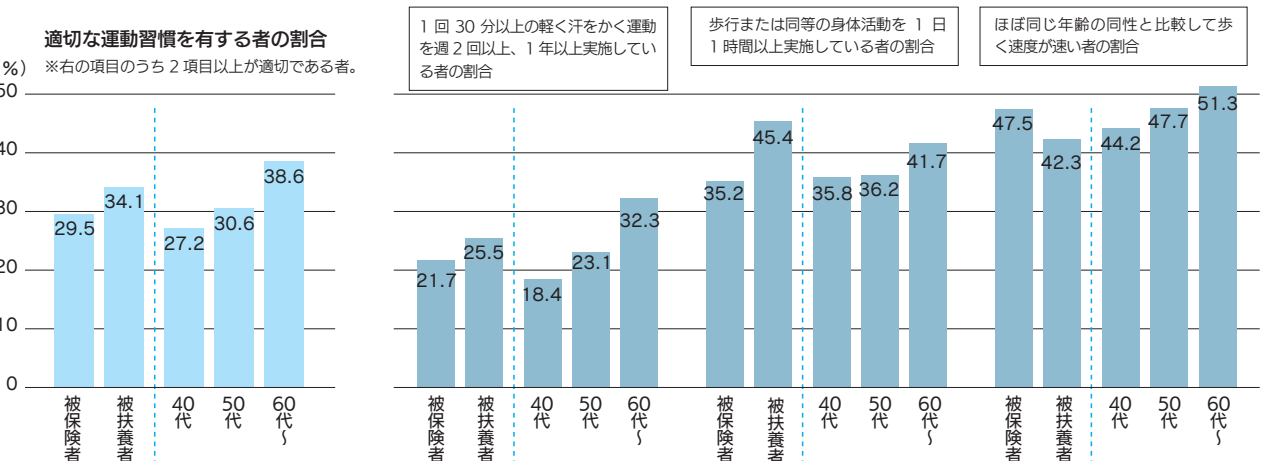
42歳のとき

55歳のとき

全健保組合加入者の喫煙率



全健保組合加入者の運動習慣の状況



2019 年度健康スコアリングレポートより作成

あなたの未来は、どちらですか？

なめこと長芋のスープ



1人分
30kcal
塩分 1.4g

- 材料** (2人分)
- 水…………… 2 カップ
 - 鶏ガラスープの素…………… 小さじ 1
 - なめこ…………… 1 袋 (さっと水洗いする)
 - 長芋…………… 50g (さいの目に切る)
 - しょうゆ…………… 小さじ 1
 - 塩…………… 少々
 - 小ネギ…………… 1 本 (小口切り)
 - こしょう…………… 少々

(Check) なめこ
低エネルギーで食物繊維が豊富。残った場合は冷凍保存可。その場合、自然解凍してさっと水洗いして使います。



- 作り方**
- ①鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて煮立て、なめこ、長芋を加えてひと煮する。しょうゆ、塩で味を調え、小ネギを加え、器に盛り、こしょうをふる。

キウイとバナナのヨーグルトジェラート

- 材料** (作りやすい分量6人分)
- バナナ…………… 1 本 (100g)
 - キウイ…………… 1 個 (100g)
 - ヨーグルト…………… 1 カップ
 - はちみつ…………… 大さじ 1
- 作り方**
- ①すべてミキサーに入れて攪拌し、冷凍庫で冷やす。途中かき混ぜて空気を入れながら、3時間ほど凍らせる。
- ※好みでミントなどを飾る。



1人分
54kcal
塩分 0.0g

(Check) キウイ
果物のなかでもとくに食物繊維が豊富。ビタミンC、Eなどの酸化ビタミンも多く含まれます。国産の旬は秋～冬です。



腸内環境をよくして免疫力をアップ

腸内環境は、善玉菌を増やし、悪玉菌を減らすことでよくなります。そのためには便通を整える食物繊維を十分とることが必要です。野菜 1日 350g 以上に加え、きのこや海藻類、豆類、果物も、毎日食べたい食品です。毎食の主食 (ごはんやパン、麺など) も食物繊維源になるので、控えすぎはよくありません。食物繊維は水分を含んで膨らみ、腸を刺激するので、こまめな水分補給も大事です。また、善玉菌を増やす乳酸菌 (ヨーグルトや本格的なキムチなど) や納豆の納豆菌なども積極的にとりましょう。



免疫力アップ 菌活ごはん

元気のモトは
食事から!

体の免疫細胞のおよそ7割が腸に集まっています。
寒い冬を健康に過ごすために、
腸内細菌を良好に保つ食品を積極的にとりましょう!



1人分
425kcal
塩分 2.5g

かんたんキンパ

- 材料** (2人分)
- ごはん (温かいもの) …… 250g
 - ごま油…………… 大さじ 1/2
 - 白いりごま…………… 小さじ 1
 - 塩…………… 小さじ 1/6
 - ごま油…………… 小さじ 1/2
 - 牛こま肉…………… 80g (細切りにする)
 - 焼き肉のたれ…………… 大さじ 1/2
 - のり…………… 1 枚
 - 小松菜…………… 50g
 - (塩を加えた湯でゆでて、水にとって水気をしぼる)
 - キムチ…………… 80g (細かく刻む)

- 作り方**
- ①ごはんをAを加えて混ぜる。
 - ②フライパンにごま油を熱し、牛こま肉を炒めて、焼き肉のたれを加えて炒め合わせる。
 - ③ラップの上のにりを敷き、①のごはんを広げて、小松菜、キムチ、②のをせて巻き、食べやすく切る。



●巻きすぎなくてもラップで巻けます!
ごはんは手前を1cm、向こうを3cm残して、押さえるように均一に広げ、具は中央よりやや手前にのせる。巻くときは具を押さえながら、手前から一気に向こう側のごはんをめがけて巻く。

(「キンパ」って?)
キンパは韓国ののり巻き。日本は酢飯ですが、韓国はごはんにごま油がまぶされています。具はナムルや漬物などさまざまです。

(Check) キムチ
韓国の代表的な漬物。食物繊維のほか、本格的に作っているキムチならば乳酸菌も補えます。塩分が多いので食べすぎに注意しましょう。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります

2020年4月から被扶養者認定の要件が見直され、被扶養者になれる条件に「国内に住所を有していること」が加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、2020年4月1日で被扶養者の資格を失いますのでご注意ください。

なお、下記のケースは例外となります。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
- ④ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

(例) ワーキングホリデー、青年海外協力隊など

(例) 海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など

また、日本国内に住所を有しているも、日本に滞在する目的（ビザ）が次の特定活動の人は、被扶養者としてできません。

- ① 病院・診療所に入院し、医療を受ける人
- ② ①の日常生活の世話をする人
- ③ 1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在中の人



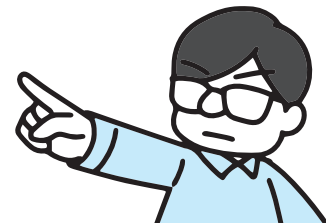
被扶養者の資格を喪失したら、健保組合にすみやかに届け出を!

就職や収入額の超過などで、ご家族が被扶養者資格を喪失したら、5日以内に健保組合へ「被扶養者異動届」の提出と該当者の保険証を返納してください。被扶養者は、保険料の負担なく保険給付などを受けることができますが、この財源はみなさんから納めていただいた保険料です。保険料を適正に使うため、すみやかな申請をお願いします。

健保組合の自己紹介

今後の取り組みのポイントは?

みなさんの健康管理・健康づくりのためにやっている保健事業の財源は、みなさんと事業主から納めていただく保険料です。効果的・効率的な事業運営が求められており、今後取り組んでいく事業の柱をご紹介します。



みなさんの将来の健康のために

特定健診 特定保健指導

生活習慣病の“芽”を早期に発見するための事業が「特定健診」、早期に改善するための事業が「特定保健指導」です。被扶養者（ご家族）の健診受診率が低く、保健指導の参加率が低いことが依然として課題です。みなさんにご活用いただけるよう、案内を強化していきます。

重症化予防

本来なら治療を始めていなければならぬのに、医療機関を受診していない方がいます。このような方へ受診を勧奨していきます。

コラボヘルス

従業員の健康管理は、事業主にとっても重要なことです。事業主とコラボして健康管理・健康づくりを進めていくことで、より実行力のある事業が展開できます。

みなさんの保険料を適正に使用するために

ジェネリック医薬品

医療の質を落とすことなく、医療費を削減できるのが「ジェネリック医薬品」です。使用割合80%（数量ベース）を目標に、切り替えを促進していきます。

被扶養者資格の確認

被扶養者は保険料負担がありませんが、資格を満たしていることが必要です。資格がないまま加入されていることのないよう、確認を強化していきます。

プロによる歯のクリーニング PMTC (歯石除去・歯面清掃)

「歯みがきをしているのに、むし歯や口臭が気になる」という人は、歯みがきでは届かない場所に汚れが残っているのかもしれません。ときにはプロに頼って、歯をすみずみまできれいにしてみませんか?

Q. 歯の健康を保つには、歯みがきやフロスなどのセルフケアで十分じゃないの?

A. 歯垢（プラーク）はセルフケアでは届かない場所に蓄積しやすく、歯垢が石灰化して歯石ができると歯みがきでは取り除けなくなります。みがき残した歯垢や歯石の除去には、歯科医院で受ける歯のクリーニング「PMTC*」が効果的です。

*PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning) = 歯科医院で専用の機器を使用して行われる歯石除去・歯面清掃のこと (保険適用外)。

PMTCのながれ

- 1 お口の状態をチェック
- 2 超音波等を利用して歯の表面や歯肉の中の歯垢を除去
- 3 専用の研磨剤で歯石を除去して表面をつるつるにみかく
- 4 フッ素を塗布して汚れを付きにくくして仕上げる

※施術内容は歯科医院ごとに若干異なります。

たばこを吸わない人生、吸う人生

たばこに奪われる時間

1回の喫煙時間は短くても、喫煙歴が長ければ長いほど想像以上に長い時間をたばこに奪われているのです。

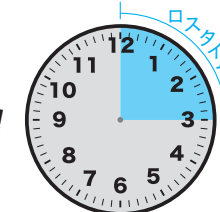
たばこ離席1回で10分（喫煙5分・移動5分）として

1日に6本
たばこを吸う人の場合
1日で**1時間**のロスに!



さらに

1日20本（1箱）
たばこを吸う人の場合
1日で**3時間**以上のロスに!



たばこを吸う本人の時間が奪われるだけではありません!

仕事への悪影響も...

仕事中のたばこ離席は労働時間のロスとなり、労働生産性の低下や職場での不公平感を生むこととなります。

人間関係にもひびが...

友人や家族といるときのたばこ離席は、受動喫煙に気を遣っているつもりでも相手を待たせて嫌な思いをさせているかもしれません。

日ごろ「時間が無い」と思っている人も、禁煙すれば1日に1～3時間の余裕が生まれ、睡眠時間を増やす、運動する、趣味を楽しむなど、自分の時間を有意義に使えます。

2020年4月からの改正健康増進法の全面施行により、多くの施設において屋内原則禁煙となります。喫煙可能場所を探すことも難しくなり、たばこに奪われる時間は今後ますます増えそうです。仕事の効率アップや時間の有効活用のためにも、この機会に禁煙を始めましょう!

迫る2022年危機！今こそ改革断行を！

—現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために—



令和元年11月22日、東京・丸の内東京国際フォーラムにて「令和元年度 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4100人が結集しました。今年度の大会は「迫る2022年危機！今こそ改革断行を！」をテーマに、「現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために」をサブタイトルに掲げ、下記決議を満場一致で採択しました。

決議

世界に類のない優れた制度と評価される我が国の皆保険制度は、半世紀を超えて受け継がれ、国民の健康増進と長寿社会の実現に大きく貢献してきた。一方で、急速な高齢化や医療の高度化等により、財政費は増加の一途をたどり、また支え手の現役世代の減少とともに、財政的・制度的に持続が危ぶまれる状況に陥っている。特に、団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年以降、高齢者医療費の増加に伴い制度全体の財政悪化が更に急速に進むと見込まれる。今のまま放置すれば、皆保険制度を支えてきた健康保険組合は更なる負担増に耐え切れず解散を余儀なくされ、支え手を失い皆保険が極めて危機的状況に陥ることは明白である。

この窮状を乗り越え、現役世代を守り、皆保険制度を将来世代へつなぐためには、「高齢者医療費の負担構造改革」を中心とした医療保険制度の抜本的な改革が不可欠である。

現役世代に過度に依存することなく、公平な負担による「全世代型社会保障制度」を目指すべく、まずは高齢者の患者負担を75歳到達者から順次原則2割とし、高齢者にも応分の負担を求めるとともに、後期高齢者の現役並み所得者への公費5割投入、拠出金負担割合に50%の上限を設定し上限を超える部分は国庫負担とする。など、現役世代の拠出金負担に一定の歯止めをかけるべきである。

また、制度の持続性を確保するためには、あらゆる方策を通じて医療費全体の伸びを抑制することが欠かせない。具体的には、個人が負担しきれない大きなリスクの保障を重視しつつ、「保険給付範囲の見直し」や「薬剤処方適正化」を行うなど、医療費適正化対策を果敢かつ着実に実行すべきである。同時に、我々健康保険組合をはじめ保険者も加入者一人ひとりが適切な受診行動を心掛け、医療費を大切に使う意識を持つよう啓発活動に一層取り組んでいかなければならない。

健康保険組合は、これまで労使と一体となって加入者の実態に沿ったきめ細やかな保健事業を効果的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取り組んできた。「人生100年時代」といわれる今、加入者の健康増進を通じて、健康寿命の延伸につながり健康な高齢者が元気に働き続ける「支える側」を増やす取り組みにも貢献できる健康保険組合の役割はより一層高まっている。これからも我々は保険者の先頭に立ち、国民の安心と健康の基盤である皆保険制度を中核となつて支え続けいく決意である。

目前に迫る「2022年危機」を乗り越えるため、改革の断行を求め、我々健康保険組合は次の事項について組織の総意をもってここに決議する。

一、皆保険の維持に向けて、まずは高齢者の原則2割負担の実現
一、必要な公費の拡充。現役世代の負担増に歯止め
一、保険給付範囲の見直しによる医療費の適正化
一、人生100年時代。健康寿命延伸に資する保健事業の推進

皆保険の維持に向けて、まずは高齢者の原則2割負担の実現

わが国の国民皆保険制度は、世界に類のない優れた制度と評される一方で、その実態は高齢化の進展や現役世代の減少とともに、世代間の給付と負担のアンバランスが顕著となるなど、団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年には危機的な財政状況となる。この状況を打破するためには、「給付と負担の見直し」を含む高齢者医療の負担構造改革に一刻も早く取り組む必要がある。まず改革の第一歩として、74歳まで2割負担となっている高齢者の患者負担を、低所得者に配慮しつつ、75歳以降も引き続き2割負担とし、高齢者にも応分の負担を求めらるべきである。

必要な公費の拡充。現役世代の負担増に歯止め

人口の高齢化と医療の高度化等により高齢者医療費は増加の一途を辿り、それを支え続けてきた現役世代の負担は限界を超えている。重い高齢者医療への拠出金負担をこのまま放置すれば、過重な負担に耐え切れず多くの健保組合は解散の選択を余儀なくされる。健保組合をはじめ現役世代の重い負担に対し、必要な公費の拡充を通じて負担の軽減を図るべきである。

具体的には、後期高齢者の現役並み所得者も公費負担5割の対象とし、拠出金負担には50%の上限を設け、上限を超える部分は国庫負担とすべきである。

保険給付範囲の見直しによる医療費の適正化

このまま医療費の伸びが続けば、安定した制度の持続性は確保できない。国民皆保険制度の持続可能性を高めるためには、個人が負担しきれない大きなリスクの保障を重視しつつ、保険給付範囲の見直しや薬剤処方の適正化を行うなど、保険給付の適正化が必要である。

健保組合方式を守り、もって皆保険制度を維持するためには、広く国民的議論を喚起するとともに、我々健保組合も加入者一人ひとりが適切な受診行動を心掛け、医療費を大切に使う意識を持つよう啓発活動により一層取り組んでいく。

人生100年時代。健康寿命延伸に資する保健事業の推進

健康保険法制定（1922年）から約100年の間、健保組合は労使と一体となって加入者の実態に沿ったきめ細やかな保健事業を効果的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取り組んできた。「人生100年時代」といわれる今、健康寿命の延伸、さらには健康な高齢者が元気に働き続ける、社会保障の「支える側」を増やすことにも貢献できる健保組合の存在価値・役割はますます大きくなっている。保健事業の推進をはじめとする保険者機能を発揮し、自主・自立の特性を活かし加入者に寄り添うことができる健保組合方式を将来にわたり維持・発展させるべきである。

メンタルヘルスカウンセリング

あなたとご家族のこころの健康をサポートします
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・介護がつらい



◆ 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。個々人の相談の有無・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