

# 大塚保夫より

令和2年10月

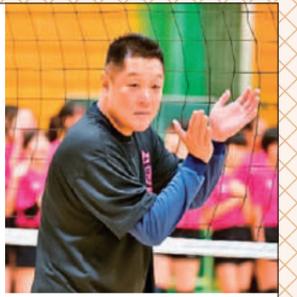


ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読んでください

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/>

アスリートの師に聞く



## 細やかな配慮と コミュニケーションが 組織づくりに生きる

ヴィクトリーナ姫路 球団オーナー  
前バレーボール女子日本代表監督  
まなべ まさよし  
眞鍋 政義

指導者のベースになった「セッター」

データ活用で示した公平性

誰もが活躍する組織づくりのために

現役時代、新日鐵ブレイザーズ（現堺ブレイザーズ）の黄金時代を築き、ソウル五輪にも出場するなど日本を代表する名セッター（セッター：アタッカーにトスを上げるポジション）であった眞鍋オーナー。女子日本代表を率いて臨んだ2012年のロンドン五輪では、28年ぶりのメダルをもたらした名将です。そんな氏の指導者としてのベースはセッターのポジションにあるのだとか。

「セッターになったのは高校1年生のとき、当時の監督の方針によるものでした。中学時代はアタッカーだったんです。監督の指示がなければ今の自分はいなかったんじゃないかな」

どのアタッカーにトスを上げるかはセッターに委ねられています。セッターの判断がチームの得点を左右するといっても過言ではありません。

「セッターは広い視野をもってプレーするポジションです。相手のディフェンスしかり、味方のアタッカーしかり。とくに、アタッカーに関しては、日ごろのコミュニケーションから勝負強いかわからないかなど、性格や特徴を知ることができました。こうすることで、状況に応じた最適なアタッカーがわかるわけです。セッターをすることで鍛えられた洞察力や判断力は、指導者となった今でも役立っていますね」

氏の代名詞ともいえる「IDバレー」。監督時代、タブレット端末を片手に、選手に指示する姿を覚えている方も多いのではないのでしょうか。

「新日鐵の監督を務めていたころから、過去の映像などで相手チームの研究はしていました。女子の監督になってからは公平性をアピールする意味でもデータを使っていましたね」

「公平性」とデータの関係をこう語ります。

「コミュニケーション内では、嫉妬やひがみが生じないように公平性を保つことが重要です。練習で、ある一人の選手の練習時間が長くなってしまったとき、えこひいきといわれたのが印象的。そういったイメージを払しょくする意味でもデータは有用だったのかな。練習の最後にゲームをして、それを数値化したものを掲示して平等性をアピールしました。データはうそをつきませんから」

データという指標で公平性を示した眞鍋オーナー。ですが、データは完全なものではないといいます。

「データを客観的にみて、パフォーマンスの向上につなげることは重要ですが、それだけでは不十分なんです。データはあくまでデータで、数字だけにとらわれないことが大切。最終的な結果は選手次第です。選手について理解を深めるため、自分から心を開いてコミュニケーションをとることを心がけました」



プロフィール◆1963年、兵庫県生まれ、2009年からバレーボール女子日本代表監督に就任。2012年ロンドン五輪では、28年ぶりとなる銅メダルをもたらした。現在は地元姫路でプロのクラブチームを立ち上げ、球団オーナーを務める。

データの活用だけでなくマネジメントを題材にした講演の機会も多いといいます。現代のビジネスシーンにおける組織づくりの考えを伺いました。

「監督時代の経験から、人は結束すると、そのポテンシャルが想像をはるかに上回ることを知っています。そのためには、上に立つ者の細やかな目配りや気配り、そして公平性の積み重ねが大事になります。こうした日々の信頼関係の構築によって、多様な人材が活躍できる組織が生まれるのではないのでしょうか。相手を理解することは組織の運営に欠かせません。僕の場合、セッターのポジションを経験したことが活かしていると思っています」

# 令和元年度 収入支出 決算の お知らせ

令和元年度の決算は、さる7月17日に開催されました第159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集計した「令和2年度健康保険組合予算早期集計」によると、全国1、389組合の経常収支差引額は2、316億円の赤字予算となっており、赤字組合は916組合で全体の66%を占めています。拠出金と法定給付費を合わせた額（義務的経費）は保険料収入の約95%を占めており、保険料収入だけでは義務的経費を賄えない組合は393組合と見込んでいます（コロナウイルス感染症の影響を勘案しない数値です）。

このような状況下での令和元年度の収支状況は、収入面においては、平均標準賞与額が減少したものの、平均被保険者数、平均標準報酬月額が増加した結果、保険料収入は対前年度で約3、160万円（+0.9%）の増加となり、収入合計では約7、600万円（+2.2%）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1、800万円（+1.0%）の増加、高齢者医療制度に対する納付金等の合計額は、約1億3、900万円（+11.5%）の大幅な増加となり、支出合計では、対前年度で約1億7、800万円（+5.6%）の増加となりました。

この結果、令和元年度の一般勘定の収支決算差引額は約2億6、000万円、健保財政の健全性を示す経常収支差引額は約2億800万円で、4年連続の黒字決算となりました。

新型コロナウイルス感染症に伴う景気の悪化により保険料収入の減少が見込まれるなか、高齢者医療制度への納付金が今後さらに膨らむことが予想され、健康保険組合は厳しい財政状況に陥ることが想定されます。

当健保組合におきましては、データヘルズ計画に基づいた効果的な保健事業に積極的に取り組み、皆さまの健康増進と医療費の適正化に努めてまいります。

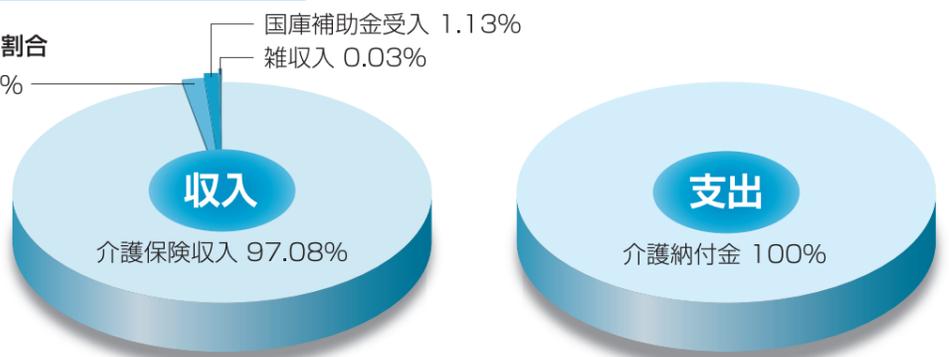
皆さまも、当健保組合の保健事業に積極的に参加いただき、疾病の予防とともにジェネリック医薬品の利用などによる医療費適正化にご協力いただきますよう、お願いいたします。

## 介護勘定

令和元年度決算概要

収入		支出		収入支出差引額 1,656千円
科目	金額(千円)	科目	金額(千円)	
介護保険収入	331,574	介護納付金	339,877	
繰入金	6,000	合 計	339,877	
国庫補助金受入	3,851			
雑収入	108			
合 計	341,533			

収入と支出の割合



## 被保険者等の状況

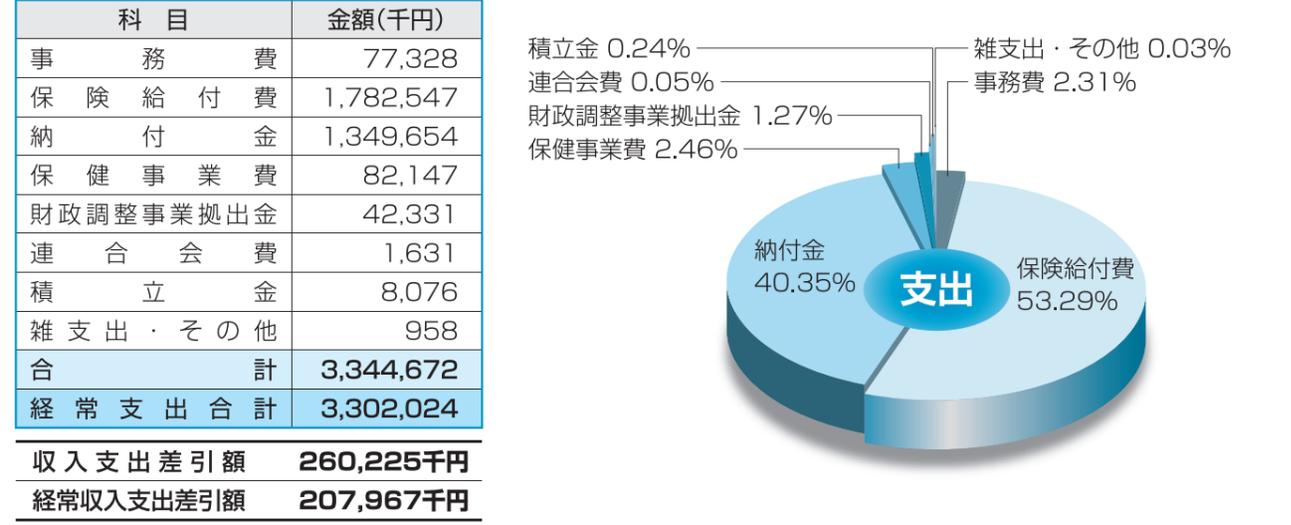
区分	令和元年度			30年度			増減率(%)
	人数	金額	増減率	人数	金額	増減率	
平均被保険者数	男	5,595人	0.74	5,554人			
	女	1,184人	3.86	1,140人			
	計	6,779人	1.27	6,694人			
平均標準報酬月額	男	358,502円	0.31	357,401円			
	女	248,379円	0.40	247,399円			
	平均	339,532円	0.18	338,913円			
平均標準賞与額		895,729円	-1.93	913,383円			
被扶養者数(扶養率)		6,031人(0.89)	-1.16	6,102人(0.91)			
介護勘定	第2号被保険者数	4,826人	1.94%	4,734人			
	被保険者数	3,493人	2.77%	3,399人			
	被扶養者数	1,333人	-0.15%	1,335人			
	平均標準報酬月額	381,513円	0.07%	381,259円			
	平均標準賞与額	1,013,305円	-2.25%	1,036,676円			

## 一般勘定

令和元年度決算概要

収入		支出	
科目	金額(千円)	科目	金額(千円)
健康保険料収入	3,486,499	事務費	77,328
国庫負担金収入	1,349	保険給付費	1,782,547
調整保険料収入	42,413	納付金	1,349,654
繰入金	13,277	保健事業費	82,147
国庫補助金収入	7,338	財政調整事業拠出金	42,331
財政調整事業交付金	41,174	連合会費	1,631
雑収入	12,847	積立金	8,076
合 計	3,604,897	雑支出・その他	958
経常収入合計	3,509,991	合 計	3,344,672

収入と支出の割合



収入支出差引額	260,225千円
経常収入支出差引額	207,967千円

# 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2年9月から
- 接種期間** 令和2年10月～令和3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上、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上、使用してください。
- 3 接種日当日、受付窓口に「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

### ●組合会議員の就任

- 令和2年6月12日付
- 東洋スクリーン工業(株) 足立 久美子 (株)サンコウ 大川 雪恵
- 日鉄精鋼(株) 平塚 和峰 (有)新城ホールディングス 久富 眞奈美

## 組合からお知らせ

### ●医療費通知について

当健保組合では、被保険者や家族の皆様が健康保険で受診されたときの医療費について、年1回「年間医療費のお知らせ」を発行しています。

平成29年分の確定申告から医療費控除を受ける場合に「年間医療費のお知らせ」を「医療費控除の明細書」として活用できるようになりましたので、確定申告の時期に間に合わせるため、令和2年分から下記のとおり送付時期および対象期間を変更させていただきます。

変更前 1月診療分～12月診療分を3月に送付

変更後 1月診療分～11月診療分を2月に送付

## 10月は「健康強調月間」です

人生100年時代を見据え、高齢者も若者も、誰もが生きがいを感じられる「一億総活躍社会」の実現に向けた取り組みが進められ、多様な働き方を選択できる環境整備が整いつつあります。

さらに、新型コロナウイルスの感染拡大により、「新しい生活様式」の導入や健康不安などの問題も発生しています。

健康強調月間をきっかけに、日頃の生活習慣を見直し、気づいたときから生活習慣の改善に取り組みましょう。

「これからをかえよう」。あなたも健康にとってよくない生活習慣を弾き飛ばしませんか？

主催  
健康保険組合連合会  
同都道府県連合会  
健康保険組合



PRポスター

## 令和2年度

# 標準報酬定時決定の結果がまとまりました

令和2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2年度	令和元年度	増減額	対前年度比
男子	339,070円	359,999円	▲20,929円	▲5.81%
女子	243,584円	249,715円	▲6,131円	▲2.46%
男女平均	321,988円	340,716円	▲18,728円	▲5.50%

令和2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18,728円の減額、率にして5.50%減少しました。

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う休業等により、本年度は大幅な減少となりました。

**大阪線材製品健康保険組合**  
**令和2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	2021年2月28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東京都ニット健保会館内 ☎ 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2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	2021年2月28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へ提出してください。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
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東京都ニット健保会館内 ☎ 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、TEL、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	月 日	

- ※「■実際の接種料金」の記入について
- ・例外として、小児や高齢者等で「契約料金より安価で接種した場合」のみ、その安価料金を記入してください。
  - ・通常の契約料金で接種した場合は記入不要です。

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

# 医療機関は正しく受診!

最近、胃がもたれたり痛くなったりするんですよ

一度大きい病院に行っちゃんと調べてもらったらどうだ?

おまけにかぜがみ...

まずはかかりつけ医に診てもらおうと医療費節約になるわよ

ちょっと待って!

紹介状を持たずに大きい病院\*にいきなり受診すると**5,000円以上**の特別料金がかるのよ

しかも全額自己負担

\*特定機能病院や地域医療支援病院(一般病床200床未満を除く)

えっ!

特別料金**5,000円**以上も...

じゃ、近くの診療所に行きます

明日はプレゼンだし、今晚のうちに診てもらっておいたほうがいいぞ

夜間診療所があるぞ

平日の18時以降は時間外加算や夜間・早朝等加算が、かかるのよ

ちょっと、ちょっと待って!

初診料や再診料など(6歳以上の加算)		
	初診	再診
時間外加算	850円	650円
深夜加算	4,800円	4,200円
休日加算	2,500円	1,900円
夜間・早朝等加算(診療所のみ)	500円 診療時間内でも18時~8時に加算	

※上記金額に健康保険が適用されます。

加算かあ。お金がちょっと...

夜間診療所に行くとき高くつくんだ

知らずにずっと受診してたよ

プレゼンがすんだら治るかもしれないし

平日の日中や土曜日の午前中に受診すると医療費節約になります。また、かかりつけ医がいると安心だし、医療費も節約できますよ

なんですって!

## 新型コロナウイルス感染症かも?と思ったら...

**相談・受診の目安**

- ★息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある
- ★重症化しやすい方\*で、発熱やせきなどの比較的重いかぜの症状がある
  - \*高齢者をはじめ、基礎疾患(糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患など)がある方や人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- ★上記以外の方で発熱やせきなど比較的重いかぜの症状が続く
  - (症状が4日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

相談は、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」(地域により名称が異なる場合があります)や、地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もありますので、活用してください。\*

帰国者・接触者相談センター  検索

かぜのような症状があるときは、仕事などを休み、外出を控えてください

※季節性インフルエンザの流行にもなると発熱患者の増加が見込まれるため、かかりつけ医などの身近な医療機関等で相談・受診し、必要に応じて検査を受けられる体制の整備が進められる予定です。詳しくは、お住まいの自治体の情報をご確認ください。

# コロナ・インフルに打ち勝つ! 5つの免疫力アップ術

監修 ● 関谷 剛(東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)



- 1 規則正しい生活が基本**

長引く自粛生活で、生活リズムが乱れてしまった人も多いはず。そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。
- 2 腸内環境を整えよう**

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。
- 3 歯みがき・入浴を大切に**

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。
- 4 適度な有酸素運動を**

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。外出できないときは「その場足踏み」でもOK。ストレス解消効果も期待できます。
- 5 笑顔・深呼吸でストレス対策**

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。「深呼吸」もおすすです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。

## 自分と社会を守る ワクチン接種

免疫のしくみを利用して作られたのが予防のためのワクチンです。

- インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月
 

日本のインフルエンザの流行期はおもに11月~3月です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を示し約5カ月間持続します。
- 早期実用化が求められる新型コロナウイルスワクチン
 

国内では大手製薬会社や大学などの研究機関がワクチン開発に取り組んでおり、すでに人への臨床試験が始まっています。ワクチンの早期実用化が求められますが、人への安全性、有効性が問題なく実証されたうえで大量生産には、まだまだ時間が必要です。

この冬は、例年のインフルエンザ流行に加え、コロナウイルス再流行の恐れがあります。流行期前にワクチンを接種してインフルエンザに備えながら、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう



### 童謡ふるさと館

「うさぎとかめ」「金太郎」など童謡を数多く作詞した石原和二郎の生涯と作品が展示される。  
 9:00～17:00  
 月曜（月曜が休日の場合は翌日）12月～2月（冬期休館）  
 常設展 大人200円 小人100円  
 0277-97-3008



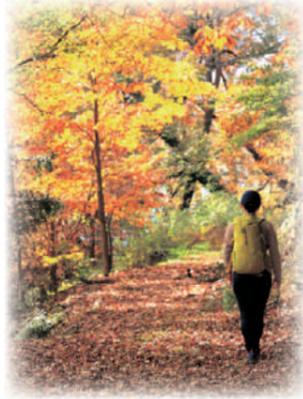
### 富弘美術館

美しい水彩画と言葉で生命の尊さ、やさしさを語る星野富弘氏の作品が鑑賞できる。  
 9:00～17:00（入館は16:30まで）  
 4月～11月は無休 12月～3月は月曜（月曜が休日の場合は翌日）12月26日～1月4日  
 その他臨時休館あり  
 大人520円 小中学生310円 幼児無料  
 0277-95-6333



### 不動滝

落差20mの滝。観覧台から滝を正面に見ることができる。



のどかな景色を眺めながら  
 わたらせウオーク  
 渡良瀬川にダム建設によってつくられた草木湖。静かな山間の空気を満喫しながら湖の周囲を巡るウォーキングに出發しよう。

草木ダム展望台からの眺め。

わたらせ渓谷鐵道・神戸駅からスタート。無人駅だが、トロッコ列車運行時にはたくさんのお客様でにぎわう。廃線となった旧足尾線で使われていた琴平トンネルを抜けると、木々の深さが一層増す。落ち葉を踏みしめながら遊歩道を元気に歩いていこう。草木ダム展望台に着いたら、ダム湖百選にも選ばれる草木湖を眺めながらひと休み。さらに進んで富弘美術館を訪ねたら、来た道に戻り、今度はダムの上を通って対岸へ渡ろう。不動滝や童謡ふるさと館を見学しながら進むと、途中わらべ工房のあたりからはそびえたつ草木ダムを見上げることができる。再び琴平トンネルを通して神戸駅に戻る。秋のやわらかな日差しとノスタルジックな風景を楽しめるコースだ。



群馬県  
 みどり市観光課  
<https://www.city.midori.gunma.jp/kankoguide/>  
 JR桐生駅からわたらせ渓谷鐵道で約1時間

### 神戸駅

大正元年建造の駅舎は国の有形文化財に登録されている。トロッコ列車運行日には地場野菜などの販売が行われる。



### 列車のレストラン清流

神戸駅に併設された、東武日光線で活躍した特急「けごん」を活用したレストラン。うどんやそば、定食などをいただける。駅弁の予約販売もあり。  
 11:00～16:30  
 4月～11月は無休 12月～3月は月曜（月曜が休日の場合は翌日）  
 0277-97-3681



### やまと豚弁当

やわらかな豚肉と甘い味つけが特徴の人気駅弁。わたらせ渓谷鐵道の路線を描いた特製手ぬぐい付。レストラン清流で購入できる。  
 1,100円（税込）



### トロッコわたらせ渓谷号

大間々駅から足尾駅間を運行し、神戸駅にも停車する。窓ガラスのないオープンタイプの列車なので、さわやかな風を感じながら渓谷美を間近に楽しめる（窓ガラス付き車両もあり）。

紅葉シーズンは水曜のみ運休。  
 詳細はHP参照。 <https://www.watetsu.com/>  
 整理券 大人（中学生以上）520円 小人（小学生）260円  
 ※別途乗車券が必要  
 0277-73-2110



### 大間々博物館（コノドント館）

大間々地域の歴史や自然にまつわる資料を展示。日本で初めてこの地で発見された化石「コノドント（原始的な脊椎動物の歯といわれる）」にちなんで愛称がつけられている。  
 9:00～17:00（入館は16:30まで）  
 月曜（月曜が休日の場合は翌日）12月28日～翌1月4日  
 その他臨時休館あり  
 一般200円 小中学生50円  
 0277-73-4123



### 高津戸峡

「関東の耶馬溪」とも称される美しい渓谷。30分程度で歩ける遊歩道が整備されている。



### 宝徳寺

本堂の床にもみじが映り込む絶景が見られる。床もみじの公開は春、夏、秋の特別公開期間のみ。詳細はHP参照。  
<http://www.houtokuji.jp/>  
 0277-65-9165

# メリット 特定保健指導

いっぱい

健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。

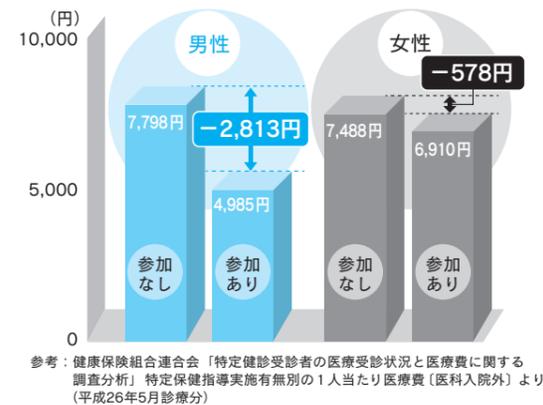


## メリット1 病気のリスクと医療費が減る!

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症が残ることもあります。



●特定保健指導に参加した人は1カ月の医療費が低い



参考：健康保険組合連合会「特定健診受診者の医療受診状況と医療費に関する調査分析」特定保健指導実施有無別の1人当たり医療費（医科入院外）より（平成26年5月診療分）

## メリット2 専門家がサポート!



保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活習慣改善などのアドバイスが受けられます。

また、健診結果の見方や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

## メリット3 参加は無料!



費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。

## 特定保健指導に該当しなかった人も健診を受けたあとは、結果をよく確認しましょう!



### 異常なしだった人

前年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン! 改善に向けて生活習慣を見直しましょう。

### 経過観察項目があったら

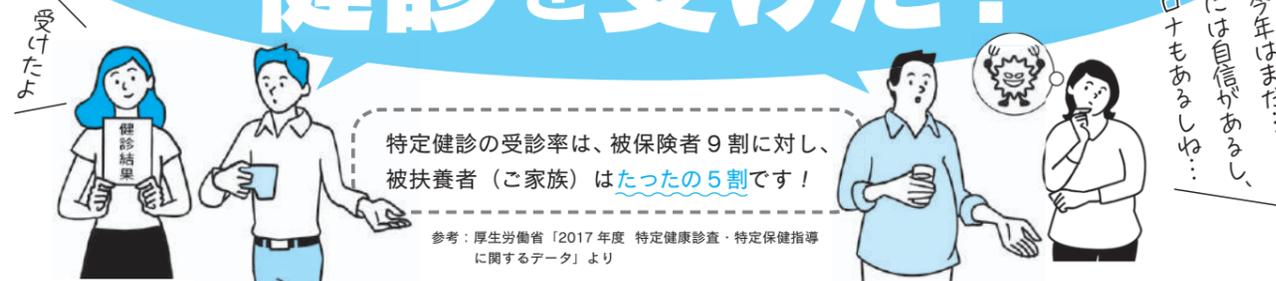
注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。

### 要再検査・要受診があったら

できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により体への負担や医療費を大幅に抑えられます。

※健診機関によって区分が異なる場合があります。

# 4月以降、健診を受けた?



特定健診の受診率は、被保険者9割に対し、被扶養者(ご家族)はたったの5割です!

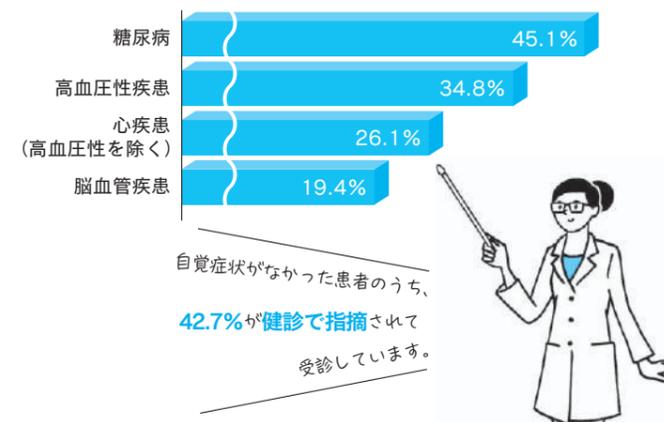
参考：厚生労働省「2017年度 特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」より

## なぜ40歳になると年に1回の健診が必要なの?

### 生活習慣病には自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか? 糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。

●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



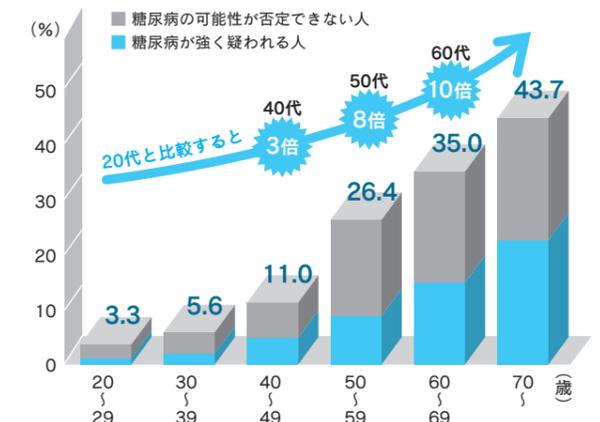
自覚症状がなかった患者のうち、42.7%が健診で指摘されて受診しています。

参考：厚生労働省「平成29年受療行動調査(確定数)の概況」より

### 病気のリスクは年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

●年代別・糖尿病が疑われる人の状況



参考：厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より

## 「コロナが怖い…」からこそ健診が大切です

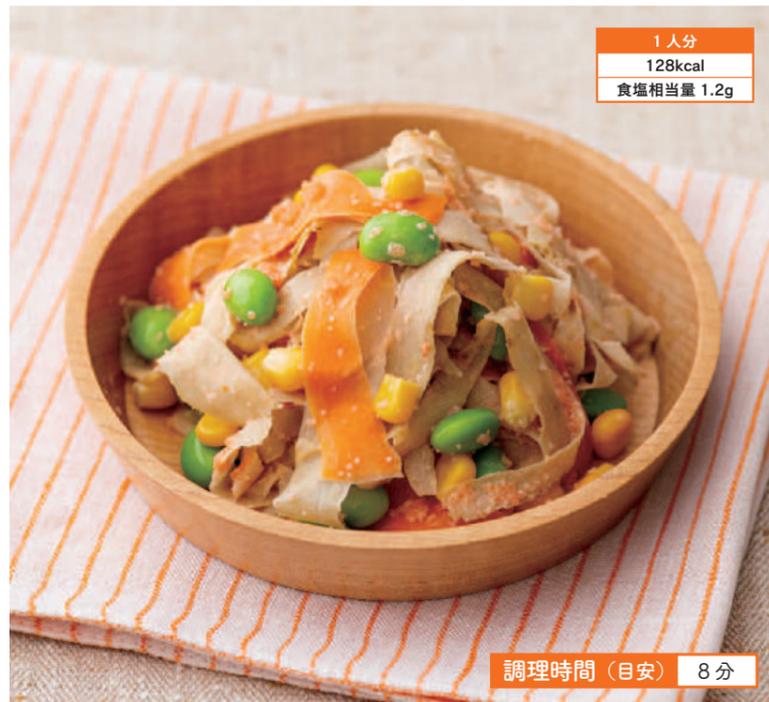
新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を自粛して健診の受診を控える人もいるかもしれません。新型コロナウイルスは、感染しても約8割は無症状や軽症で済む一方、約2割で重症化するとされています。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。

年に1回健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことで、新型コロナウイルスの重症化予防につながります。



健診の詳細は、当健保組合HPへ!

# ごぼうの明太サラダ



1人分  
128kcal  
食塩相当量 1.2g

- 材料** (2人分)
- ごぼう……………80g 明太子……………30g
  - にんじん……………20g コーン(缶詰)……………30g
  - 冷凍枝豆……………60g マヨネーズ……………大さじ 1/2 (さやつき)
  - しょうゆ……………小さじ 1/4

- 作り方**
- ごぼうとにんじんは、ピーラーで薄くそくように切り、2分茹でて水気を切る。
  - 冷凍枝豆は流水解凍し、豆を取り出す。明太子は皮を取り除く。
  - すべての材料をボウルに入れて和える。

**ごぼう**  
ごぼうは食物繊維がとても多い野菜で、キャベツの3倍以上も含まれています。料理のとき、水にさらしすぎると栄養素が溶け出てしまうので、サッと水に浸す程度にするとういでしょう。



調理時間(目安) 8分

# 高野豆腐のフレンチトースト風



1人分  
197kcal  
食塩相当量 0.4g

- 材料** (2人分)
- 高野豆腐……………30g
  - 卵……………1個
  - 牛乳……………50mL
  - 砂糖……………大さじ 1/2
  - バニラエッセンス……………適量
  - バター……………5g
  - メープルシロップ……………大さじ 1
  - 粉糖……………適量
  - ミント……………適量

- 作り方**
- 高野豆腐は水で戻して水気を絞り、4等分に切る。
  - Aを混ぜ合わせ、①を加えて浸す。
  - フライパンにバターを熱し②を入れて焼く。一度取り出して、再度Aにくぐらせて同様に焼く。
  - 器に盛り、メープルシロップをかけ、粉糖をふり、ミントを飾る。

**高野豆腐**  
煮物に使うことが多い高野豆腐ですが、スイーツにも使えます。糖質が少なくたんぱく質が豊富なため、パンの代わりに高野豆腐をフレンチトースト風を作ると手軽に糖質をオフできます。



調理時間(目安) 10分

## 糖質に偏らない食事で高血糖を予防

糖尿病の方もそうでない方も気になるのが糖質。血糖値は食事に影響されるため、正常範囲内で上下するのは普通のことです。しかし、短時間のうちに過度な糖質を摂取したり、野菜や肉・魚などを一緒に食べずに菓子パンだけを食べたりすると、血糖値の急上昇を招きます。高血糖になると、体内でインスリンが多く分泌されて脂質の合成を促すため、血糖値の上下はできるだけゆるやかにすることが大切です。食事の代わりに菓子パンなどを食べるのは控え、ごはんなどの糖質を野菜や肉・魚などと一緒に食べましょう。



# 糖質が気になるときのごはん



## 鮭とかぼちゃのクリーム煮

- 材料** (2人分)
- 生鮭……………2切れ (180g)
  - 薄力粉……………大さじ 1/2
  - ブロッコリー……………50g
  - 玉ねぎ……………50g
  - かぼちゃ……………80g
  - サラダ油……………大さじ 1/2
  - バター……………5g
  - 牛乳……………150mL
  - 水……………100mL
  - コンソメ……………小さじ 1
  - 片栗粉……………大さじ 1/2 (同量の水で溶く)
- 作り方**
- 鮭は骨を取り除き3~4等分に切り、薄力粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにし、かぼちゃはひと口大に切る。
  - フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、鮭を加えて両面をじっくりと焼き、一度取り出す。
  - フライパンの汚れを取り除き、バターを熱して玉ねぎとかぼちゃを加えて炒める。
  - Aを入れて蓋をして6分ほど煮る。
  - ②とブロッコリーを入れさらに3分ほど煮る。
  - 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



●料理制作 若子みな美 (管理栄養士)



1人分  
289kcal  
食塩相当量 0.9g

**簡単ポイント**  
片栗粉でとろみつけてホワイトソースいらず!

調理時間(目安) 20分



**鮭**  
旬を迎える秋鮭はたんぱく質やビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、鮭の赤い色は「アスタキサンチン」によるもので、抗酸化作用があるといわれています。

●撮影 さくらいしょうこ  
●スタイリング 宮沢史絵

# 利き手と反対の手を 使ってみよう

“利き手と反対の手を使う”ことは、脳トレに役立ちます。あえて不器用な手を使うことで、脳が活性化したり、集中力が高まったりします。続けるうちに利き手と同じように動かすことができれば、さまざまな場面でスピードアップできそうですね。



## 初級

ふだん何気なく利き手を使っていることを反対の手でやってみましょう。ドアを開ける手、バッグを持つ手などなんでもかまいません。おすすめは歯みがきです。



## 中級

利き手と反対の手で文字を書いてみましょう。美しさを心がけるのがポイントです。時間を気にする必要がないときに取り組みましょう。絵を描いてみるのもおすすめです。



## 上級

利き手と反対の手で箸を使って小豆を別の皿に移してみましょう。10粒をどのくらいの時間でできたか、1分で何粒移せたかなど、記録をつけておくと成長を感じられます。



### Health Information

#### 話題の健康情報

自分や大切な人を守り、地域と社会を守る！

厚生労働省

# 新型コロナウイルス 接触確認アプリ

略称：COCOA

COVID-19 Contact-Confirming Application

厚生労働省では、スマートフォン用の新型コロナウイルス接触確認アプリを無料提供しています。

簡単にインストールできますので、ぜひご利用ください。

よりたくさんの方が使用することで、感染拡大防止につながります。

### 1メートル以内、15分以上接触した可能性を通知

このアプリをインストールすると、利用者の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（Bluetooth）を利用し、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性についての通知を受け取ることができます。

アプリを入れた端末同士が接触すると、その記録が過去14日間分各端末に残されます（14日間過ぎると自動的に消去）。過去14日間の接触記録に陽性者\*がいた場合は、

端末に通知されるというしくみです。陽性者との接触がわかると、相談窓口の連絡先などが表示され、すみやかな検査や感染防止につながります。

氏名、電話番号、メールアドレス、位置情報など個人情報\*が収集されることはなく、個人情報保護には万全の対策がとられています。

\*利用者が陽性者であると診断された場合、本人の同意の上アプリにその旨を登録します。

もう  
入れましたか？



詳しくは  
厚生労働省  
ウェブサイトへ

# 歯周病菌が腸内フローラに影響するって本当？

歯周病菌は血液を介して全身の疾患を引き起こすといわれています。近年、歯周病菌が食事や唾液と一緒にのみ込まれると、腸内フローラ\*に悪影響を及ぼし、全身の疾患を引き起こすことが新たに報告されています。

※腸内フローラ さまざまな腸内細菌（善玉菌、悪玉菌、日和見菌）で構成される腸内環境のことで、腸内細菌叢とも呼ばれます。

## Q. 歯周病菌は腸内フローラに影響するの？

A. 歯周病を放置しておくと、プラーク中の歯周病菌が原因で作られた物質が血液を介して全身に広がり、血管、脂肪組織、肝臓などに炎症を起こすといわれてきました。しかし近年、歯周病菌の一種をマウスの口から大量に投与する実験を行ったところ、腸内フローラがバランスを崩し、腸のバリア機能が低下することがわかりました。

腸内フローラのバランスが乱れると、腸の病気にとどまらず、肥満やアレルギー、糖尿病や動脈硬化などにもかかわることがわかっています。また腸内フローラには免疫機能を整える働きがあるため、腸内フローラのバランスが乱れることで免疫力が低下し、かぜやウイルス性の病気にかかりやすくなる可能性もあります。

歯周病は歯や口のなかの問題だけでなく全身の健康にも大きく影響します。歯みがき等をしっかり行うことで口のなかをきれいにし、歯周病予防に努めましょう。



### Health Information

#### たばこの健康影響

豆知識



# 見えないたばこの害 サードハンドスモーク

たばこによる健康被害は喫煙者だけの問題ではありません。喫煙者が吸うたばこの煙による受動喫煙（セカンドハンドスモーク、二次喫煙ともいう）の害については、広く認識されて対策も進んでいますが、残ったたばこの臭いにも有害物質が含まれ、たばこを吸わない人の健康に害を及ぼすことをご存じですか。



### 目に見えないたばこの臭いも有害

その場にたばこを吸う人がいないのに、たばこ臭いと感じることがあります。それは、たばこの煙はなくても、たばこの有害物質が残っているからで、受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされていることになります。この状態がサードハンドスモーク（三次喫煙、残留受動喫煙ともいう）です。

有害物質は、たばこを吸った人の吐く息や髪の毛、皮膚、衣類だけでなく、周囲の床や家具、壁紙、カーテン、子どもの玩具、自動車内で喫煙すれば、車内の内装などにも付着したあと、徐々に空気中に再遊離し、数カ月間残存するといわれています。

### 大切な人を守るためには禁煙を！

家族や友人に気がつかず、ベランダや外で喫煙する人がいますが、部屋に入ってくる際には、有害物質をまとっています。

また、たばこを吸い終わったあとの喫煙者の呼気から40分以上、有害物質が出続けているといわれています。

サードハンドスモークの健康影響を最も受けやすいのは、小さな子どもです。部屋で過ごす時間が長く、床やカーペットに接することも多いので、物に付着した有害物質に触れやすと考えられます。

サードハンドスモークの害から大切な家族を守るためにも、すぐに禁煙を始めましょう。