

# 大線地保たより

令和3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/>

大線地保たより

表紙写真：北海道 東藻琴芝桜公園（提供：アマナ）

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活用ください。

発行 大阪線材製品健康保険組合

〒577-0056 大阪市長堂2-3-21 布都駅ビル6階

TEL 06 6788-6061 禁・無断転載

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**  
キャンプ場  
ご宿泊や日帰りBBQ

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

**EDUCATION I**  
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 I**  
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
入場券付き フリーパス	おとな (中学生以上)	3,000円		2,600円
	こどもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	2,700円	400円引き	2,300円
	こどもB (3歳~小学生 身長110cm未満)	1,900円		1,500円
	シルバー (60歳以上)	2,200円	100円引き	2,100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20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25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 2022年3月31日まで

〜 見本 有効 〜

【発行 大阪線材製品健康保険組合】



# 令和3年度 予算のお知らせ

## 新型コロナウイルス感染症 拡大の影響により 組合財政が悪化

令和3年度の収入支出予算案が、去る2月17日（水）第160回組合会（書面審議）において可決承認されましたのでお知らせします。

当健保組合の令和3年度の予算編成は、経常収支で6年ぶりの赤字となりました。財政状況が悪化した要因としては、収入面では新型コロナウイルス感染症の影響により被保険者数、標準報酬月額及び平均標準賞与額の減少を見込んだことにより、保険料収入が対前年度で約1億9千万円の減少となったこと、支出面では保険給付費は対前年度で約5千万円の減少を見込みましたが高齢者医療制度への納付金が対前年度で約1億2千万円の増加となる見通しとなったことによりです。

長引くコロナ禍による景気低迷は、多くの健保組合に深刻な影響を及ぼしています。さらに団塊の世代が75歳に到達し始める「2022年危機」が迫り、来年度以降は後期高齢者支援金の負担の急増が懸念されています。そのため、政府は来年度以降より、一定以上の所得のある後期高齢者に対し、窓口負担を現行の原則1割から2割に変更するこ

とを、新たな方針として決定しました。しかし、それだけでは現役世代の保険料負担の軽減にはほど遠く、健保組合としては非課税世帯を除く幅広い世帯を対象とするよう、引き続き訴えていきます。

今年度は「データヘルス計画」の第2期計画の4年目であり、また「特定健診・特定保健指導」の第3期計画の4年目にあたりいずれも折り返しの年度となります。これら計画の実施にあたっては、各計画の中間地点における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疾病予防や健康増進と医療費の適正化を図っていきます。

皆さまにも引き続き新型コロナウイルスの感染拡大防止に取り組んでいただき、ジェネリック医薬品の利用など医療費の適正化にご協力いただきますようお願いいたします。

### 令和3年度 収入支出予算概要

#### 健康保険分

収入(千円)	保険料	3,387,956
	国庫負担金収入他	1,397
	調整保険料	40,028
	繰入金	240,000
	国庫補助金収入	2,184
	財政調整事業交付金	45,000
	雑収入	5,619
	合計	3,722,184

支出(千円)	事務費	92,131
	保険給付費	1,859,579
	納付金	1,506,273
	保健事業費	113,699
	財政調整事業拠出金	40,028
	連合会費	1,650
	積立金	5,154
	雑支出・その他	2,670
	予備費	101,000
	合計	3,722,184

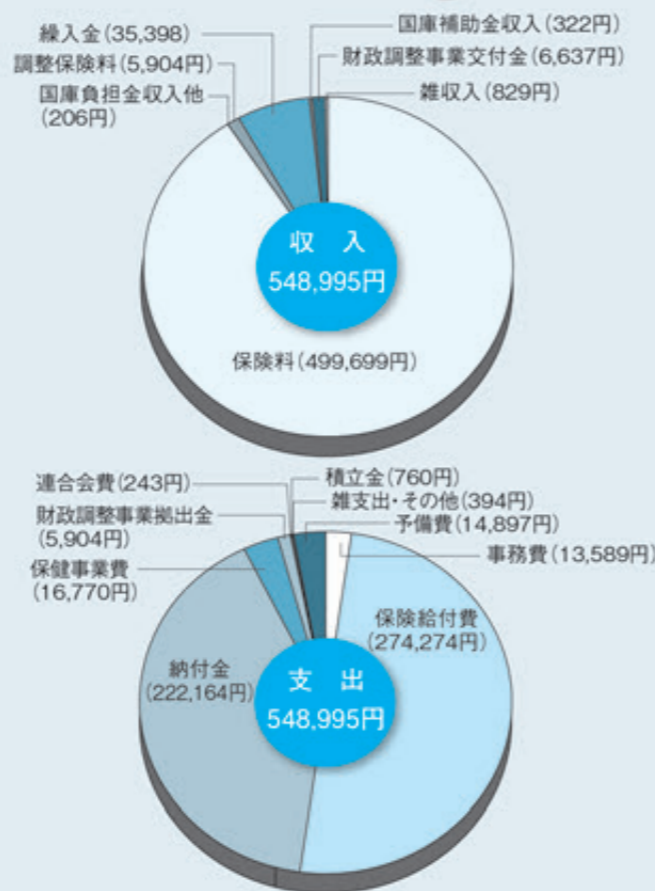
経常収支差引額(千円) ▲174,606

#### 介護保険分

収入(千円)	保険料	356,874
	雑収入	3
	合計	356,877

支出(千円)	介護納付金	343,318
	選付金	168
	予備費	13,391
	合計	356,877

### 被保険者 1人当たりで見ると



### 予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 6,780人 (男性 5,556人、女性 1,224人)
- 被扶養者数 5,957人
- 介護保険の被保険者数 3,540人
- 平均標準報酬月額 (一般勘定) 331,900円 (男性 350,536円、女性 247,332円)
- 平均標準賞与額 (一般勘定) 850,000円
- 平均標準報酬月額 (介護勘定) 369,700円
- 平均標準賞与額 (介護勘定) 877,000円
- 平均年齢 43.05 歳 (男性 43.21歳、女性 42.31歳)
- 前期高齢者加入率 5.258%
- 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19 (事業主 1,000分の9.5、被保険者 1,000分の9.5)



### 収入支出予算額

- 予算総額 **3,722,184 千円**
- 経常収支差引額 **▲174,606 千円**





# 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30歳以上の被扶養者（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. 主な検査項目

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、血液検査（血糖・貧血・尿酸・脂質・肝機能・腎機能）、尿検査、胃部レントゲン検査（35歳未満なし）、大腸がん検査（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。

## 3. 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。

## 4. 利用方法

### 【契約健診機関の場合】

- ① 健診機関へ直接予約し、利用日を決定
- ② 「生活習慣病健診申込書（巡回・通院）」を事業所一括で当組合へ提出
- ③ 健診を受け、健診費用から組合補助金を除いた額を健診機関にお支払いください。

※事業所巡回健診の健診場所は、原則として申込事業所で行いますが、1回の受診者が40～50名程度必要となりますので、申込事業所または最寄りの事業所で行うことがあります。予めご承知おきください。

### 【契約していない健診機関の場合】

- ① 健診機関へ直接予約し、利用日を決定
- ② 「生活習慣病健診申込書（通院）」を事業所一括で当組合へ提出
- ③ 健診を受け、健診費用全額を健診機関にお支払いください。
- ④ 「健診費用補助金請求書（事業所・個人）」を当組合に提出
- ⑤ 当組合より組合補助金を指定の口座に振り込みます。

## 5. 組合補助金（補助限度額）

35歳以上 8,000円

35歳未満 5,000円

注：35歳以上及び35歳未満の年齢基準日は年度末（3月31日）になります。



# 令和3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。



人間ドックの契約健診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
(医)伯鳳会 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	66,000円(男性) 76,000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
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	64,500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付属病院先端予防医療部付属クリニック MedCity21	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階	220,000円(男性) 250,000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付属クリニックMedCity21	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階	53,000円(男性) 55,000円(女性)	☎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	40,000円(男性) 42,000円(女性)	☎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
(医)伯鳳会 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	35,000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	41,000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.10~11一覧表参照)

## 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 2021年6月1日~2022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:2021年4月1日  
至:2022年3月31日 1年間  
(大腸がん) 自:2021年4月1日~6月30日  
自:2021年10月1日~2022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送ください。  
(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
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
休暇村 リトリート安曇野ホテル	〒399-8301 長野県安曇野市穂高有明7682-4	☎0263-31-0874
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 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 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

 契約保養施設一覧表

保養施設名	所在地	電話番号
かんぼの宿 一関	〒021-0101 岩手県一関市厳美町字宝竜147-5	☎0191-29-2131
かんぼの宿 いわき	〒970-0103 福島県いわき市平藤間字柴崎60	☎0246-39-2670
かんぼの宿 大洗	〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町7986-2	☎029-267-3191
かんぼの宿 潮来	〒311-2404 茨城県潮来市水原1830-1	☎0299-67-5611
かんぼの宿 塩原	〒329-2921 栃木県那須塩原市塩原1256	☎0287-32-2845
かんぼの宿 栃木喜連川温泉	〒329-1412 栃木県さくら市喜連川5296-1	☎028-686-2822
かんぼの宿 寄居	〒369-1205 埼玉県大里郡寄居町末野2267	☎048-581-1165
かんぼの宿 旭	〒289-2525 千葉県旭市仁玉2280-1	☎0479-63-2161
かんぼの宿 鴨川	〒296-0043 千葉県鴨川市西町1137	☎04-7092-1231
かんぼの宿 青梅	〒198-0053 東京都青梅市駒木町3-668-2	☎0428-23-1171
かんぼの宿 石和	〒406-0021 山梨県笛吹市石和町松本348-1	☎055-262-3755
かんぼの宿 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
かんぼの宿 熱海(本館)	〒413-0016 静岡県熱海市水口町2-12-3	☎0557-83-6111
かんぼの宿 熱海(別館)	〒413-0016 静岡県熱海市水口町2-13-77	☎0557-83-6111
かんぼの宿 伊豆高原	〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1104-5	☎0557-51-4400
かんぼの宿 福井	〒918-8026 福井県福井市湖町43-17	☎0776-36-5793
かんぼの宿 焼津	〒425-8533 静岡県焼津市浜当目1375-2	☎054-627-0661
かんぼの宿 知多美浜	〒470-3233 愛知県知多郡美浜町奥田砂原39	☎0569-87-1511
かんぼの宿 恵那	〒509-7201 岐阜県恵那市大井町2709	☎0573-26-4600
かんぼの宿 鳥羽	〒517-0021 三重県鳥羽市安楽島町1200-7	☎0599-25-4101
かんぼの宿 彦根	〒522-0002 滋賀県彦根市松原町3759	☎0749-22-8090
かんぼの宿 富田林	〒584-0053 大阪府富田林市龍泉880-1	☎0721-33-0700
かんぼの宿 大和平群	〒636-0905 奈良県生駒郡平群町上庄2-16-1	☎0745-45-0351
かんぼの宿 奈良	〒630-8002 奈良県奈良市二条町3-9-1	☎0742-33-2351
かんぼの宿 紀伊田辺	〒646-8501 和歌山県田辺市目良24-1	☎0739-24-2900
かんぼの宿 有馬	〒651-1401 兵庫県神戸市北区有馬町1617-1	☎078-904-0951
かんぼの宿 赤穂	〒678-0215 兵庫県赤穂市御崎883-1	☎0791-43-7501
かんぼの宿 淡路島	〒656-1711 兵庫県淡路市富島824	☎0799-82-1073
かんぼの郷 庄原	〒727-0004 広島県庄原市新庄町281-1	☎0824-73-1800
かんぼの宿 光	〒743-0005 山口県光市室積東ノ庄31-1	☎0833-78-1515
かんぼの宿 観音寺	〒768-0031 香川県観音寺市池之尻町1101-4	☎0875-27-6161
かんぼの宿 伊野	〒781-2128 高知県吾川郡いの町波川1569	☎088-892-1580
かんぼの宿 北九州	〒808-0123 福岡県北九州市若松区大字有毛2829	☎093-741-1335
かんぼの宿 柳川	〒832-0057 福岡県柳川市弥四郎町10-1	☎0944-72-6295
かんぼの宿 日田	〒877-0074 大分県日田市中ノ島町685-6	☎0973-24-0811
かんぼの宿 阿蘇	〒869-2612 熊本県阿蘇市一の宮町宮地5936	☎0967-22-1122



厚生労働省の通知等に従い、健診会場では感染防止対策に徹底して取り組んでいます。コロナ禍でもためらわず定期的に健診を受けることが、健康維持の第一歩となります。

健診会場では感染防止対策に取り組んでいます

健康診断は、自分では気づきにくい糖尿病や高血圧などの生活習慣病やがんを早い段階で発見し、重症化の予防につなげる貴重な機会です。

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中、健診控えが長期間に及ぶと、生活習慣病などの自覚症状の現れにくい病気が知らないうちに進行し、ある日突然重篤な病気を発症するリスクが高まります。

健診控えは逆に健康リスクを高めます

控えないで！  
コロナ禍でも健診は重要です！

## 健診会場の感染症防止対策

受診者間の距離を確保

健診の所要時間の短縮

受診者と職員の間適切な距離

室内の換気

受診者の予約時間等の調整

手指の消毒の励行

共用設備や健診機器の消毒



受診者の皆さんも感染対策を忘れずに

健診前に検温など体調を確認しましょう

健診前後は手洗いをしましょう

健診中はマスクを着用しましょう

健診のご案内

あれ？この数値、去年と比べて悪化してるぞ...

再確認しよう 健診のメリット

- 1 自覚症状のない体の異常を早めに発見
- 2 健診結果が生活習慣の見直しのヒントになる
- 3 重篤な疾患の兆候の早期発見・早期治療
- 4 リスクの早期発見で病気を予防し医療費を減らせる

## 公告事項

### ◆介護保険料率の変更について

1. 令和3年度から現行の17/1,000から19/1,000に変更となります。
2. 実施時期は令和3年3月分保険料(4月30日納期分)から、任意継続被保険者については令和3年4月分保険料からとなります。

	変更前	変更後
事業主負担率	8.5/1,000	9.5/1,000
被保険者負担率	8.5/1,000	9.5/1,000
合計	17/1,000	19/1,000

※令和3年3月1日以降に支払われた賞与についても変更後の保険料率が適用されます。

### ◆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 320,000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のいずれか低い額となります。
  - ①退職時の標準報酬月額
  - ②320,000円(前年度340,000円)
2. 適用期間  
2021年4月1日から2022年3月31日まで

### ◆事業所の新規適用

令和3年1月16日付 協同プレジジョンシャフト 株式会社

### ◆組合会議員の就退任

- 就任 令和3年3月1日付 大阪精工株式会社 澤田 展明
- 退任 令和3年2月28日付 大阪精工株式会社 澤田 齊

皆さまへ

妊娠がわかったら！  
『プレママの食事』

デジタル版

登録不要

無料

スマホで読める！

妊娠中の食生活は胎児に大きく影響します。妊娠が分かたらすぐに「プレママの食事」で健康管理を!!



A5判 16ページ

ママの偏食や朝食抜き、過剰なダイエットは、妊娠高血圧症候群や貧血、感染症などのリスクが高まるだけでなく、赤ちゃんに将来、生活習慣病を誘引する“子宮内低栄養”の原因にもなります。妊娠中の食事の大切さを、理論だけでなく、ママからのQ&A、バランスのとれた献立例とそのレシピなどで具体的に紹介します。

発行/株式会社赤ちゃんママ社 監修/岡本正子(管理栄養士・医師兼助産師)

プレママの食事(デジタル版)

こちらからお読みいただけます。



http://www.akamama.co.jp/tachiyomi/premama/



withコロナに  
負けない  
健康づくり

# 運動・スポーツは Newスタイルで楽しもう!!

在宅ワークや外出自粛が続いて、運動不足になっていませんか？

これからは、新型コロナウイルスの感染拡大を警戒しつつ「新しい生活様式」の中で暮らす「withコロナ」の時期に入ってきたといわれます。将来の健康のためにも、今できる運動・スポーツをNewスタイルと捉えて、空き時間などに楽しみながら実践してみましょう。

## Newスタイルで 運動・スポーツをするPOINT

### ●ウォーキング・ジョギング

- ① 1人または少人数で実施
- ② 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離はなるべく空ける
- ④ すれ違うときは距離を取る、なるべく距離を空ける

### ●筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② 小まめに換気

## 運動することで、コロナ太りや体調不良が改善

長引く自粛生活で、活動量の低下による運動不足、体重の増加、ストレスや体調不安を訴える人が増えています。しかし、意識的に運動・スポーツに取り組むことで、健康の保持だけでなく、心身にもさまざまな良い影響をもたらします。

感染症対策による  
活動制限・運動不足の長期化による **影響**

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下
- 腰痛・肩凝り・疲労
- 体調不良



チェンジ!

適度な運動・スポーツを  
行うことによって得られる **効果**

- 自己免疫力の向上 感染に対する抵抗力
- ストレス解消 メンタルヘルスの改善
- 体重コントロール 生活習慣病の予防・改善
- 体力の維持・向上 筋力の維持・向上
- 血流の促進 腰痛・肩こりの改善・冷え性・便秘の解消・質の良い睡眠



## 在宅ワークのすきま時間にできる 簡単「おうち筋トレ」にTRY!

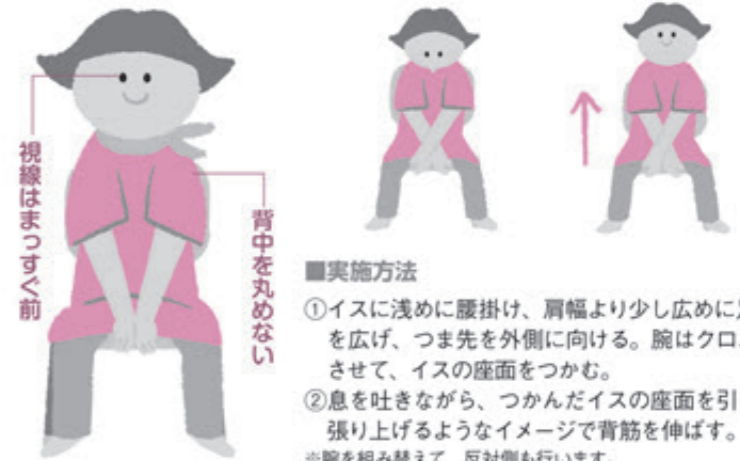
デスクワークの合間に

### 僧帽筋(首・肩)の トレーニング

首や肩凝りの原因になりやすい僧帽筋の緊張をほぐすことで、血流が促進され、疲れの解消に効果的。腕や肩の筋トレとしても。

効果

- ★筋力向上
- ★姿勢改善
- ★★凝り解消
- 目標回数/秒数 1日10回



■実施方法

- ① イスに浅めに腰掛け、肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を外側に向ける。腕はクロスさせて、イスの座面をつかむ。
- ② 息を吐きながら、つかんだイスの座面を引っ張り上げるようなイメージで背筋を伸ばす。  
※腕を組み替えて、反対側も行います。

特に女性にオススメ!

### コア・もも(骨盤底筋群、股関節内転筋、 腹筋、腸腰筋)のトレーニング

体幹(コア)を鍛え、姿勢の改善が期待できます。また、産後その他の排泄障害の悩み解消にもつながります。

効果

- ★★筋力向上
- ★★姿勢改善
- 目標回数/秒数 1日10セット



■実施方法

- ① 座面を持って腰掛け、本やティッシュ箱などを膝に挟み、足首をクロスさせる。
- ② 息を吐きながら膝を10cmほど上げ、吸いながら下げる。  
※足を組み替えて、反対側も行います。

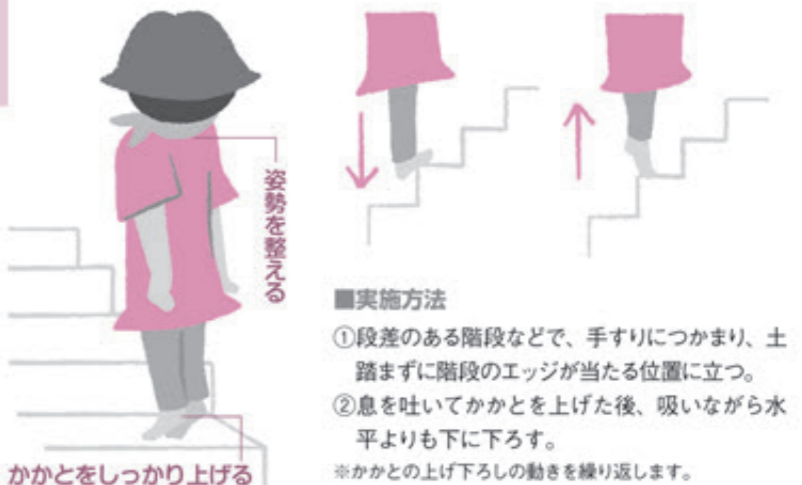
室内や公園などの階段を利用

### ふくらはぎの トレーニング・ストレッチ

第2の心臓といわれるふくらはぎ。伸ばすことで血流が良くなり、筋トレとしても効果があります。

効果

- ★★筋力向上
- ★凝り解消
- ★冷え性改善
- 目標回数/秒数 1回当たり10セット

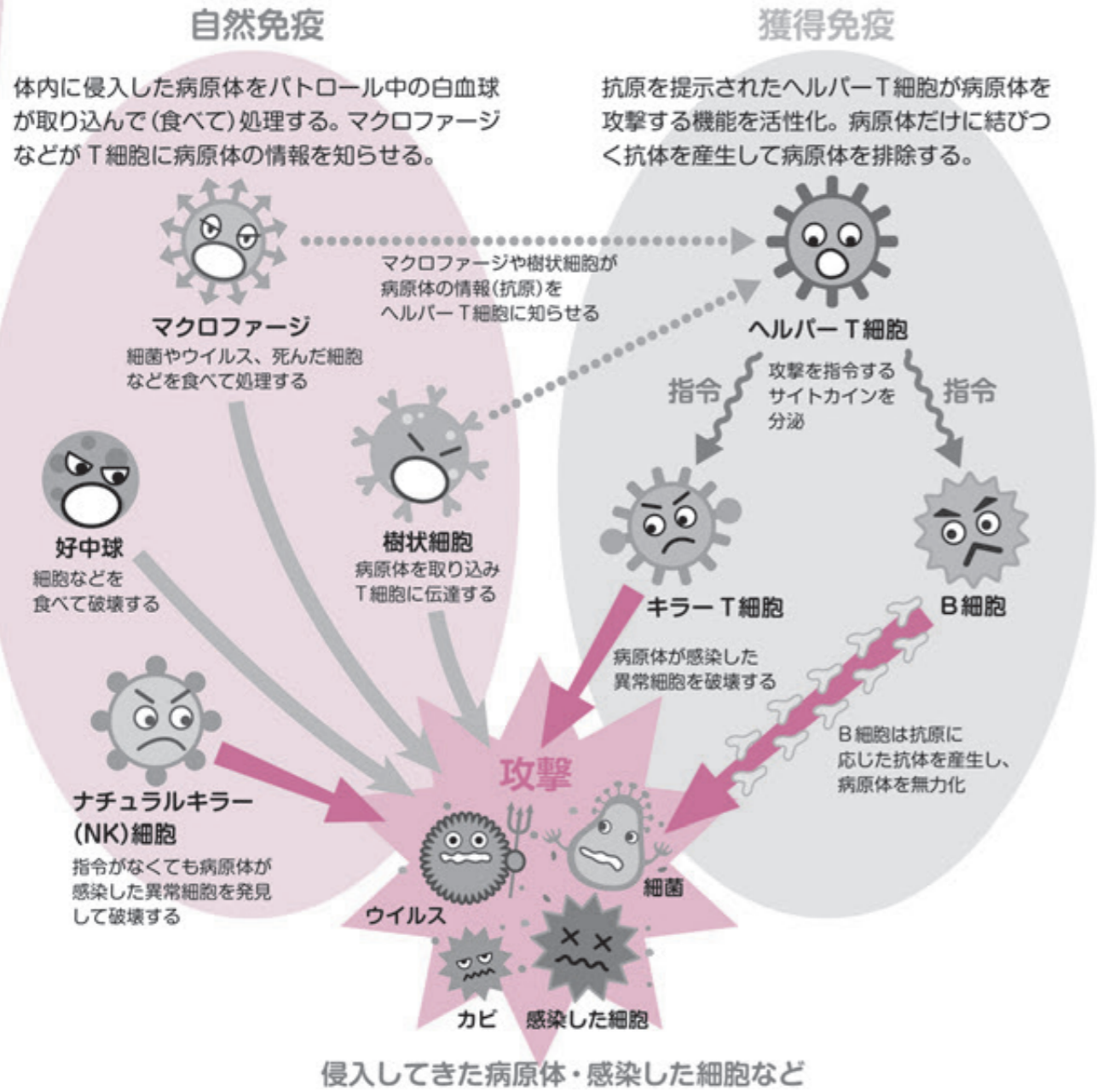


■実施方法

- ① 段差のある階段などで、手すりにつかまり、土踏まずに階段のエッジが当たる位置に立つ。
- ② 息を吐いてかかとを上げた後、吸いながら水平より下下ろす。  
※かかとの上げ下ろしの動きを繰り返します。



免疫が働く仕組み



獲得免疫で病気を予防するワクチン

獲得免疫では1度かかった病気に対して長い期間、抵抗力が高まります。そこで獲得免疫の仕組みを利用して病気を予防するのがワクチンです。

ワクチンでは無毒化した病原体や弱めた毒素などを体内に取り込んで、獲得免疫を得られるようにします。つまり、体に感染の予行演習をさせることで、本物の病原体に感染したときに即座に獲得免疫が働いて病気を発症させないようにするわけです。

ワクチンで獲得免疫がある人が増えると社会全体で病気にかかる人が減り、病気が流行しにくくなり高齢者など抵抗力が弱い人も守ることができます。社会全体が病気に強くなることを「集団免疫」といいます。



**病原体から体を守る**

**自然免疫と獲得免疫の仕組み**

新型コロナウイルスの感染拡大で、ウイルスの感染を防ぐ免疫力に注目が集まっています。この機会に病原体から体を守る免疫の仕組みを確認してみましょう。

特性の違い2つの免疫で病原体を排除する

免疫とは、体内でウイルスや細菌、がん細胞などの異物や異常な細胞を排除して健康を守る仕組みのことで、自分の体とそれ以外の異物を見分け、病原体が体内に侵入しないように防いだり、侵入された場合でも体から排除して病気にならないようにしています。

免疫は「自然免疫」と「獲得免疫」の2つの仕組みで成り立っています。自然免疫とは生まれつき備わっている免疫機能です。侵入してきた病原体を体内で待機していた白血球が自動的に食べて排除します。もう一つの獲得免疫とは、病原体に感染することで得られる免疫機能です。病原体に感染した場合に、その病原体の情報を基に「抗体」というオーダーメイドの強力な武器を生産し、それを使って病原体を攻撃して無力化します。

自然免疫は、白血球が侵入してきた病原体に即座に反応するため、いわば「警察官」のようなイメージです。一方、獲得免疫は相手を見極めて特別な命令が出ないと動けません。強力な抗体という武器で病原体を殲滅します。いわば「軍隊」のイメージです。このように特性の違う免疫の仕組みを組み合わせることで、体を守っているのです。

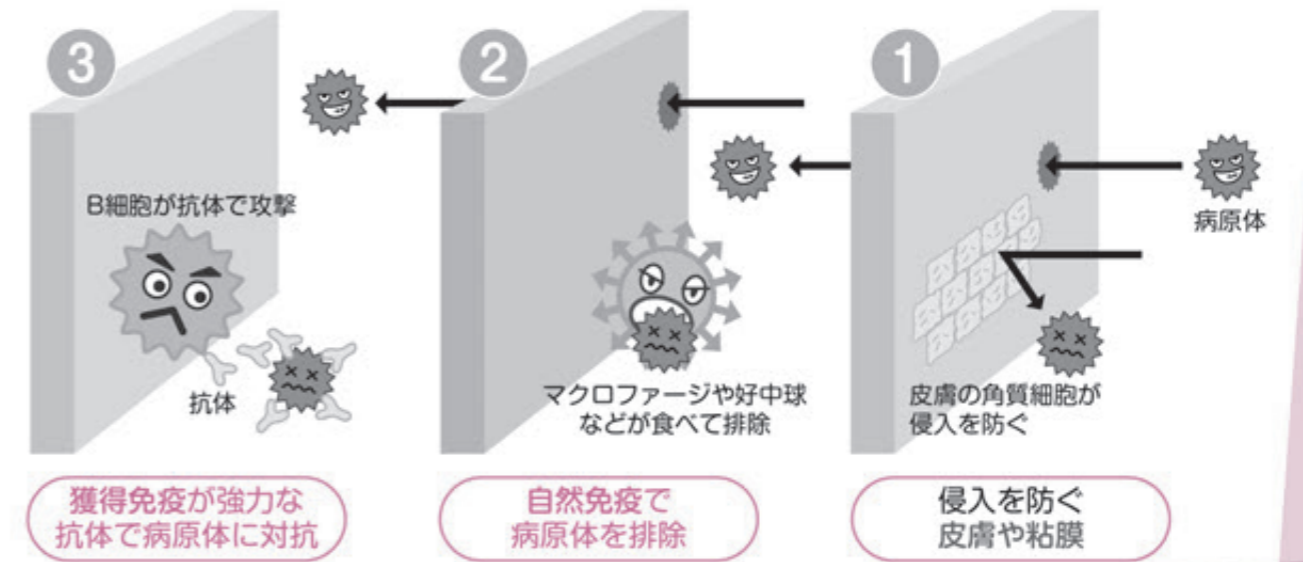
自然免疫の機能を維持して感染に備える

獲得免疫では一度感染した病原体を記憶しており、再び感染した場合でも抗体をすぐに生産できます。このため、一度かかった病気は再び感染したとしても発症しにくく、発症しても症状が悪化しないようになっています。

新型コロナウイルスが重症化しやすいといわれるのは、人類が初めて感染するウイルスであるため、強力な獲得免疫で対抗しにくいためです。自然免疫でウイルスを排除できる場合には無症状で済みますが、排除できない場合には獲得免疫がすぐには働かず、肺炎などの重い症状に進行しやすくなっています。感染しても症状が悪化させないためには、自然免疫の機能を低くしないことが重要だと言えるでしょう。

自然免疫は20歳代をピークに加齢で機能が低下します。また、不健康な生活を続けた場合も機能が低下することが指摘されています。新型コロナウイルス感染症では、マスクや手洗いで感染しない＆感染を広げないことが最も重要ですが、バランスの良い食事や十分な休養、適度な運動、ストレスの解消など、健康的な生活を続けて自然免疫の機能の維持に努めることも大事です。

病原体から体を守る3重の防御陣





## 男性にもある更年期

忙しくしているのに、だんだん太ってくるのが40歳代。これには更年期が大きく関係しています。

更年期といえば、女性ホルモンの減少を連想する人がほとんどではないでしょうか。確かに、女性ホルモンのエストロゲンには脂肪の燃焼に関わっており、女性ホルモンが減ると、燃やせる脂肪の量も減るため、体に脂肪がたまりやすくなるのです。

しかし、更年期は女性だけではなく男性にもあります。男性ホルモンのテストステロンはエネルギーの消費を高め、体脂肪を減らす働きがありますが、更年期になりテストステロンが減少すると、内臓脂肪がたまりやすくなってしまいます。

つまり、女性だけでなく男性にも「更年期太り」は起きてしまうのです。

## 20歳の体重を基準に

40歳を超えると、これまでと食べる量は変わらなくても、基礎代謝（生きているだけで消費するエネルギー）が低下するため、太りやすくなります。まずは毎日体重を測って自分の体重が増えてきているかチェックしてみよう。

基準となるのは20歳のころの体重です。これは、健康のことを気にせずに好きなだけ飲

み食いしても元気でハツラツとしていられた時の代表的な数値になるからです。20歳のころの体重にプラス5kg程度なら合格。それ以上増えていけばダイエットを心掛けましょう。

体重を測るタイミングは、なるべく毎日同じ時間帯、しかも朝が理想的です。しかし、朝は慌ただしいもの。「夕食後」や「入浴前」といった、生活の区切りになるようなタイミングがお勧めです。

## ベジタブルファーストで

また、食べ過ぎを見直すことも始めましょう。40歳を過ぎると、体重だけでなく血糖値や血圧、コレステロール、中性脂肪も高くなります。そこで「いつもの食事」の食べる順序を変えるだけで、健康対策もダイエットもできる方法があるのです。

「ベジタブルファースト」という言葉をこ



1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康  
に関するハウツー

# 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

## 40歳から 始める 更年期太り 対策



今回は40歳、50歳代の方を中心とした  
ダイエットについて解説します。

カラダの基礎代謝量は39歳を境にドンドン下がっていきます。

つまり、40歳以降は今まで通り食べていると確実に太ります！

この年代ならではの「太りやすさ」があるのです。

女性はもちろん、男性もです。

さあ、年齢に合ったダイエットを始めましょう。

存じでしょうか。野菜を食事の最初に食べ、次に肉や魚のメインのおかず、最後にご飯を食べる食べ方です。

野菜は約90%が水分で低カロリー。加えて、食物繊維やビタミン・ミネラル類が豊富です。そのため、野菜をたっぷり食べればメタボ予防にも効果があるのです。歯応えのある野菜は、自然にかむ回数を増やすので、食後の満足感を長持ちさせる効果もあります。

メインのおかずは肉1に対して魚2ぐらいの割合がお勧め。肉は、もやろース、むね肉など脂肪の少ない部分を選びましょう。先に野菜やメイン料理を食べておくとそれなりにおなかを満たされてきますので、最後のご飯はいつもより少なめで満足できるようになります。

また、食前や食事中にお茶や汁物を飲んで、水分でおなかを膨らませておくのも効果的です。まずは、野菜を最初にたっぷり食べるようにすることが「いつもの食事ダイエット」ができるコツです。

### column

外食などでは野菜を食べるのが難しい場合があります。そこで役に立つのが野菜汁100%の野菜ジュースです。

飲料メーカーの研究では、食前に野菜ジュースを飲むことで、食後の血糖値を抑えることが分かっています。実験では、健康な大学生を対象に白米を摂取する15分前、30分前、60分前に野菜ジュースを摂取してもらい、それぞれ白米だけを食べたときとの血糖値最大変化量を比較しています。その結果、白米摂取の30分前に野菜ジュースを飲むことで、食後の血糖値の急上昇を抑えられることが分かりました。

野菜を丸ごと食べる代わりにはなりませんが、野菜不足をサポートしてくれる効果はあると考えてよいでしょう。摂取量は1日1回200mlが目安です。野菜摂取をジュースに頼り切るのではなく、基本は「野菜を1日350g以上」を目標にしなが、忙しい朝晩や出先などで時々使える手段、というスタンスならOKです。





# ココロメンテ通信

## 質問

### テレワークが合わず、ストレスを感じます。気持ちよく仕事をするには？



50代の坂本さん(仮名)は、コミュニケーションが取りづらく、プライベートとの区切りが付けづらいテレワークがストレス。最近是不眠気味で集中力も続かず、家族にもきつく当たってしまいます…。

多くの方のご相談を伺っている中でも、テレワークは人によって向き不向きがはっきりと分かれているように感じます。特に「家族がいると、プライベートとの切り替えが難しいですね。慣れない環境の中でも、試行錯誤して一生懸命お仕事をされている様子が伝わってきました。不眠気味であること、ご家族にもきつく当たってしまうことを考えると、相当な負荷がかかっている状態だと思います。

まずは、ご家族に協力を仰ぎ、集中したい時間帯には洗濯機や掃除機などの生活音を出さないようにしてもらったり、会話のボリュームを下げてもらったりして集中できる環境をつくるのが大切です。仕事をやる場所ではできるだけリビングを避け、パーテーションなどで一角を区切るなどしてみましょう。

オフィスでの勤務時は、気になることがあれば上司や部下・同僚などに直接確認することができ、テレワークになると、そう簡単にはいかないですね。コミュニケーション

シヨンがテキストベースになり、会話のハードルもぐっと上がります。会社全体の動きや他の社員の様子も把握しづらくなっていますので、もしご相談者様が管理職の立場であれば、なおさらストレスを感じてしまうこともあると思います。

昨年からは多くの企業がテレワークを導入するようになりましたが、どこもそのやり方を試行錯誤している段階だと思います。オフィスでの働き方をテレワークにそのまま持ち込むのではなく、「まったくの別物」として捉え、業務の進め方や社員間での共有の方法やコミュニケーションの取り方などを、テレワーク仕様に新しく構築していくことが必要かもしれません。

もしかしたら、いろいろな対策をしてもストレスを感じてしまう場合もあるかもしれませんが、難しい状況下ではありますが、その際は会社と交渉をしてオフィス勤務に代えてもらうなど、ご相談者様に合った働き方を整えることが一番大切だと思います。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話、面談によるカウンセリングを行う他、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気づき、多くの人のサポートを行う。著書に「ゆずらない力」(すばる舎)がある他、各媒体で活躍中。

公式サイト



## 生活の中でできる花粉対策

今回の先生 大久保 公裕さん 日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー学会 理事長

花粉症は、誰でも突然発症する可能性があるアレルギー疾患。予防と症状緩和のためには、なるべく体内に花粉を入れないことが大切です。そのために、生活の中でできるポイントをご紹介します。



### 外出時の服装

#### ■服の素材

ウール製の衣類は木綿製や化繊製と比べて、花粉が付きやすいので避けましょう。特に上着類は生地がすべすべしたのを選んで。

#### ■メガネとマスク

目、鼻、口から入る花粉を大幅に減らすことができます。花粉症用のものだと、さらに効果的です。

#### ■帽子

つばの広い帽子は髪と顔に花粉が付着するのを防ぎます。髪が長い人はまとめましょう。

#### ■スカーフ

首元や胸元に花粉が付くと、かゆくなったり赤くなったりすることもあるのでスカーフ等で予防を。

#### ■手袋

手も花粉が付きやすい場所です。花粉の付きにくい、皮や合皮などのすべすべした素材の手袋でガードしましょう。



### 窓際やカーテンの掃除

外からの花粉が付着しやすい窓際やカーテンは念入りに掃除を。掃除機はタイプによっては、花粉を舞い上げてしまう恐れがあるので、粘着テープでの掃除がお勧め。



### 掃除と換気は午前10時までに

掃除は花粉の飛散量が比較的少ない午前10時までにやるのが理想です。掃除機をかけた後は、ハウスダストが室内に舞うため換気を。窓は全開にせず、網戸やレースカーテンで花粉の侵入を防ぐのがポイントです。花粉を予防しつつ、新型コロナウイルス感染防止の観点から、換気を適切に行いましょう。

### 加湿器と空気清浄機を活用

加湿器で湿度を上げると、空気中の花粉が水分を吸い、重みで床に落ちやすくなります。部屋を適度な湿度に保つことは粘膜を守り、花粉症の症状緩和にも効果的。空気清浄機は室内のやや高い位置に設置すると、人の移動などで舞上がった花粉を効果的に吸入できます。

### 玄関に花粉除去グッズを

玄関にウェットティッシュを用意して、室内に入る前に衣類や靴、手を拭いて、花粉を除去しましょう。ペットを飼っている場合は、散歩や外出から帰ってきた時にブラッシングをしてから室内に入れてあげましょう。

### 帰宅後は早めの入浴を

髪や肌に花粉を付けたまま室内を歩くと、花粉が散乱してしまいます。帰宅後は早めに入浴して花粉を落としましょう。難しいという人は、洗顔(化粧落とし)だけでもするようにしましょう。



### 洗濯物は部屋干しで

外に干すと花粉が付着するので、部屋干しに。また、洗濯の際に柔軟剤を使うと、静電気の発生が抑えられ、花粉が付きにくくなります。



### 花粉症悪化のNG習慣

次のような生活習慣は、花粉症の症状を悪化させる恐れがあります。

#### ストレス

ストレスは自律神経を乱し、免疫バランスを崩すといわれています。リラックスを心掛けて。

#### 運動不足・睡眠不足

運動と睡眠の不足は、免疫力の低下を招きます。適度な運動でストレス解消、十分な睡眠で疲労回復をして、免疫力をアップさせましょう。

#### 過度な飲酒

アルコールは、血管を拡張させて鼻づまりや目の充血の原因に。なるべく控えましょう。

#### 喫煙

タバコの煙は、鼻粘膜にダメージを与えます。吸わない人も副流煙に注意してください。



# 健康保険 の手続き

早分かり

## 被扶養者に加えるときの手続き

- 被扶養者になるには、被扶養者の要件を満たした上で、医療保険の保険者の認定を受ける必要がある
- 被扶養者の要件を満たしていることを証明するために、必要な書類を添付して「被扶養者(異動)届」を提出する



## 家族を被扶養者に加えるための手続きとは？

健康保険の被扶養者になると、保険証が交付され健康保険の給付が受けられます。被扶養者になるためには、要件を満たしていることを証明するために、各種の証明書類を添付し医療保険の保険者に提出し、審査を受ける必要があります。

### 被扶養者になるには 保険者の審査を受ける

健康保険では、被保険者の収入で生活する家族も被扶養者として給付を受けることができます。被扶養者の給付にかかる費用は、被保険者が負担する保険料に含まれるため、追加の保険料負担はありません。被扶養者になるには、勤務先を経由して医療保険の保険者(健康保険組合、協会けんぽの場合)は日本年金機構などに申請し、審査を受けて認定される必要があります。

### 被扶養者になるための要件

被扶養者の要件は、①原則として国内に居住、②被保険者の3親等内の親

族、③収入が基準額以下の3点に加え、主として被保険者の収入で継続して生計が維持されていることが必要です。同居か別居か、被保険者に扶養能力があるか、親族に他に扶養する義務がある人がいないかなどを確認する場合同じです。

なお、75歳以上(寝たきり等一定の障害がある場合は65歳以上)の人は、後期高齢者医療制度の被保険者に該当するため、被扶養者にはなりません。

### 被扶養者(異動)届に 証明書類を添付して提出

認定を受けるためには、要件を満たすことを証明するために必要な書類を添付して、「被扶養者(異動)届」を提出します。なお、書類の取得にかかる費用は被保険者の負担となります。必要な書類は続柄や状況によって異なりますので、詳しくは勤務先の健康保険事務担当者などに確認しましょう。

### 被扶養者認定の原則

- 3親等内の親族である
- 国内に居住している
- 収入が基準額以下  
59歳以下 年収130万円未満  
60歳以上または障害者 年収180万円未満
- 主として被保険者の収入で生計を維持している

審査のために追加で書類の提出が必要になる場合もあります。  
【主な提出書類】  
・被扶養者(異動)届  
・続柄や居住、状況などを証明する書類  
・被扶養者になる人の収入を証明する書類(源泉徴収票、確定申告書など)  
・申請理由や事情を証明する書類など

Q

「被保険者の3親等内の親族」とは、どこまでを指しますか？

A

3親等内の親族は右の図の範囲となります。被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫および兄弟姉妹は別居でも可ですが、それ以外の親族では同一住所に同居し家計が同じであることが要件となります。別居の場合には、生活費が送金されていることが銀行振込や現金書留の控えなどで証明できる必要があります。



※配偶者とその親族は内縁の関係を含みます。

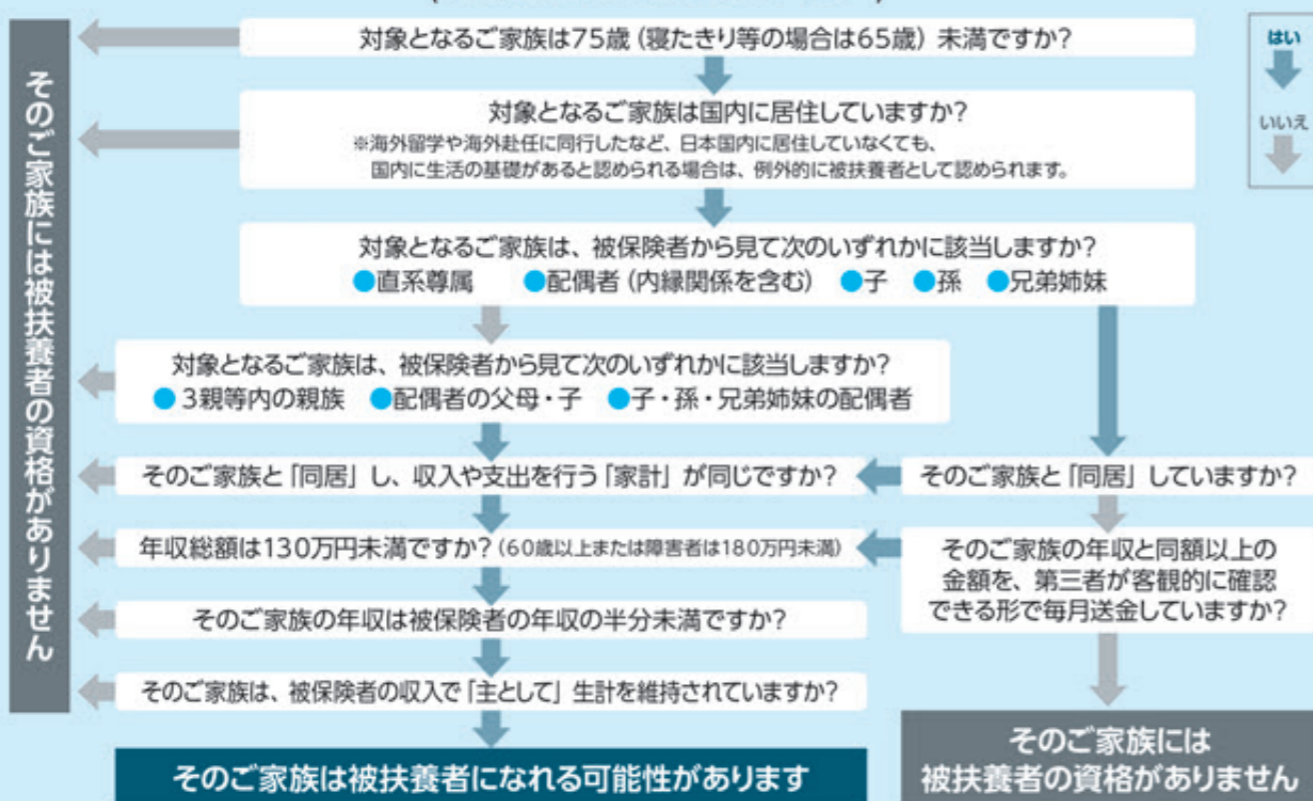
Q

被扶養者の資格があるかが分からないのですが、目安はありませんか？

A

下記の簡易チェックチャートで、被扶養者認定の主な審査のポイントを確認してみましょう。ただし、チャートは原則的な基準を示したもので、実際の認定では提出された証明書類を基に公正かつ厳正に審査し、総合的に判断します。チャートで「被扶養者になれる可能性がある」と判定された場合でも、必ず認定されるとは限りません。

### 被扶養者資格の主な審査のポイント



※パート先等の健康保険の被保険者になっている場合は、被扶養者にはなりません。



# 旬の食材で 高たんぱく レシピ

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

日本人に不足しがちなたんぱく質が豊富に取れる、旬の食材を使ったレシピをご紹介します。今回は、たけのこやセロリなど、香り高い春野菜を使った風味豊かなメニューです。

## 作り方

- 所要時間75分
- 鶏むね肉に軽く塩、こしょうをして30分ほど置き、室温に戻しておく。しょうがはスライスする。
  - 厚手の鍋に水1.5カップ、①、長ねぎの青い部分、酒少々(分量外)を入れ、沸騰したら2~3分ゆで、ふたをしてそのまま30分ほど置いておく。

### POINT



室温に戻した鶏むね肉を厚手の鍋を使って余熱で加熱することで、しっとり軟らかくゆで上がります。

- ゆでたけのこはスライスし、ミニトマトは半分に切る。長ねぎの白い部分は小口切りにする。
- ②のゆで汁をザルで濾して、鶏むね肉を食べやすい大きさに切る。
- ゆで汁としょうゆ、酒を鍋に入れ、沸騰したら①の鶏むね肉、ミニトマト、ゆでたけのこ、そらまめを入れて2~3分煮る。
- 大きじ1の水で溶いた片栗粉を加えてとろみがついたら、溶き卵、酢を加え、塩、こしょうで調味する。長ねぎの白い部分を添え、ラー油をかける。

## Main

# 鶏肉と春野菜のおかず酸辣湯

■278kcal ■塩分相当量1.4g ※すべて1人分

たっぷりの鶏のうまみに酸っぱ辛さが加わった味わいに、ご飯が進むおかずスープ。具たくさんで、いろいろな歯応えが楽しめます。

## 高たんぱく食材

### 鶏むね肉



低脂肪かつ、代謝をアップさせるビタミンA、B群が豊富なダイエットの強い味方。クセがないので、いろいろな調理方法で味わえます。肉の繊維を断ち切るように切り、加熱時間を短めにするのが、ジューシーに仕上げるコツです。

## 材料(2人分)

●鶏むね肉	1/2枚	●しょうゆ	大きじ1/2
●しょうが	1かけ	●酒	大きじ1
●長ねぎ	1/4本	●片栗粉	大きじ1
●ゆでたけのこ	50g	●卵	1個
●そらまめ	50g	●酢	大きじ2
●ミニトマト	4個	●塩、こしょう、ラー油	適量

## Side

# 木綿豆腐とセロリのサラダ

■96kcal ■塩分相当量1.1g ※すべて1人分

ごまの香りがセロリ独特の香りを中和するので、セロリが苦手な人にもお勧め。塩昆布のうまみが食欲をそそる一皿は、お酒のおつまみにもぴったりです。

## 高たんぱく食材

### 豆腐



そのままでも調理してもおいしい万能食材。豆乳に圧力をかけて固める木綿豆腐は、絹ごし豆腐より栄養価が高めです。カリウムやカルシウムを含むほか、ポリフェノールの一種サポニンには肥満を予防する効果が期待できます。

## 材料(2人分)

●木綿豆腐	1丁
●セロリ	1/2本
●塩	少々
●塩昆布	10g
●ごま油	大きじ1/2
●白ごま	適量



## 作り方

- 所要時間7分
- セロリは筋を取ってスライスし、塩をふりかけ5分ほど置く。木綿豆腐は軽く水切りをする。
  - 木綿豆腐をボウルに入れ、スプーンで一口大に崩し、セロリ、塩昆布、ごま油、白ごまとあえる。

## Main

鶏肉と春野菜のおかず酸辣湯

たんぱく質  
24.5g

## Side

木綿豆腐とセロリのサラダ

たんぱく質  
6.3g

これで  
たんぱく質  
30.8g摂取!!

1日の摂取基準量



※すべて1人分



