

大塚他保大より

令和3年10月



ママに聞く! こんな時代の家族のカタチ



コロナ禍

禍で強まった家族の絆 一緒に時間を大切に、有意義に

タレント
藤本美貴さん

夫婦円満の秘訣は報・連・相

「ミキティ」の愛称で知られ、明るい笑顔と飾らない語り口で、ママタレントとして活躍されている藤本美貴さん。2009年にお笑いコンビ・品川庄司の庄司智春さんと結婚され、今も芸能界きってのおしどり夫婦といわれています。そんなご夫妻の円満の秘訣を伺うと……

「よく言われる『報・連・相(報告・連絡・相談)』を大事にしています。仕事の話だったり、子どもの話だったり、本当によく会話をしていますね。うれしいと思ったり、当たり前とお互いの会話の中で『んん?』って引っかけたようなところも伝え合っています。私はケンカは悪いものだと思っていないので、イライラをためて爆発するよりも、そつちがいい」

1人目妊娠時はうつ状態になったことも

「基本的にポジティブで、鋼(はがね)のメンタルの持ち主」を自認する藤本さんは、長い芸能生活のなかでも、仕事のことや人間関係で、落ち込むことはほとんどなかったそうです。

たそうです。しかし、1人目を妊娠中に産後うつならぬ『産前うつ』になってしまったのだとか。

「自分のことに関しては、自分で何とかすればいいじゃないですか。でも、子どものこととなると1人の命であり、人生であり、人間なので、私がどうしようっていうことだけではないですよ。その子の人生に責任を持たなきゃいけないので、すごく心配になりました」

産前は悩んで泣いてばかりだったといいますが、産後は日々対処することがたくさんあって、そんな時間も余裕もなかったのだとか。

「出産前はどうかかわからないことに対して不安を感じて悩みましたが、産まれてしまえばやるしかないと思って、無我夢中で育児がスタートしました。やってみたら、こんなもんか! って感じてましたね(笑)」

今回のコロナ禍で家族全員が揃っているという当たり前のことが、当たり前でなくなるといって経験をし、普通でいることのありがたみを改めて実感したということですが、家族の絆を「層強めることにもつながった」といいます。

「仕事と家事・育児の両立は、正直言って大変です。だけど、私は大変なのが嫌いじゃないタイプ。課題を一つひとつクリアしていくのが好きなので。この短時間でこんなにできた私、スゴイ!」みたいな(笑)。仕事でも、子どもと離れているからこそ、会いたい気持ちが強くなりますし、気分転換にもなりますね」

「これからの人生を考えてみても、こんなに家族が一緒に時間を過ごせることってないんじゃないかなって思います。子どもはあつという間に成長してしましますし、現在進行形の今を大切に、有意義に過ごしたいですね」

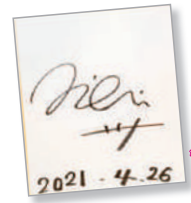
コロナ自粛期間は家族の絆を一層強める経験に

2020年夏、夫の庄司さんが新型コロナウイルスに感染されました。庄司さんが陽性と判定された後は、



Profile

1985年、北海道生まれ。2001年歌手デビュー。その後モーニング娘。として活躍。2012年に長男、2015年に長女、2020年に次女を出産し、現在は3児のママ。YouTubeチャンネルを開設するなど幅広く活躍中。



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/>

令和2年度 収入支出決算の お知らせ

令和2年度の決算は、さる7月16日に開催されました第161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「令和3年度健康保険組合の予算早期集計結果（概要）」によると、全国1、387組合の経常収支差引額は5、098億円の赤字予算となっており、赤字組合は1、080組合で全体の約8割となっています。また、高齢者医療への拠出金は前年度比1、289億円（3・6%）増の3兆6、627億円、そのうち前期高齢者納付金は同1、007億円（6・5%）増の1兆6、467億円となっています。

このような状況下での当健保組合の令和2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減少した結果、保険料収入は対前年度で約1億7、800万円（▲5・1%）の減少となり、収入合計では約1億8、600万円（▲5・2%）の減少となりました。

一方、支出面においては、保険給付費はコロナ禍による受診控えなどで対前年度で約4、600万円（▲2・6%）の減少、高齢者医療制度に対する納付金等の合計額は、約4、950万円（+3・7%）の増加となり、支出合計では、対前年度で約470万円（▲0・14%）の減少となりました。

この結果、令和2年度の一般勘定の収支決算差引額は約7、860万円、健保財政の健全性を示す経常収支差引額は約2、330万円で、5年連続の黒字決算となりました。

団塊の世代が後期高齢者入りする令和4年度以降、拠出金負担の急増が見込まれています。加えて新型コロナウイルスの感染拡大が健保組合の財政にも大きな影響を与えています。

当健保組合におきましては、皆さまの健康を守るための保健事業をデータヘルズ計画に基づき効果的かつ効果的な実施に努めてまいります。皆さまも年に1回は健診を受けていただき、また、健診の結果により特定保健指導の対象となられた方は、保健指導を受けられ疾病の予防に努めていただきますよう、お願いいたします。

一般勘定

令和2年度決算概要

収入	
科目	金額(千円)
健康保険料収入	3,308,312
国庫負担金収入	1,356
調整保険料収入	40,584
国庫補助金収入	4,754
財政調整事業交付金	50,026
雑収入	13,569
合計	3,418,601
経常収入合計	3,322,040

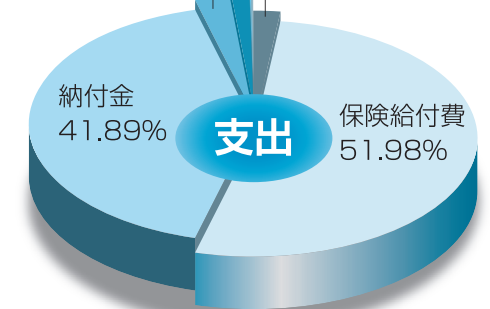
収入と支出の割合

国庫補助金収入 0.14%
調整保険料収入 1.19%
国庫負担金収入 0.04%
財政調整事業交付金 1.46%
雑収入 0.40%



支出	
科目	金額(千円)
事務費	73,419
保険給付費	1,736,122
納付金	1,399,152
保健事業費	83,250
財政調整事業拠出金	40,508
連合会費	1,639
積立金	4,730
雑支出・その他	1,186
合計	3,340,006
経常支出合計	3,298,783

積立金 0.14%
連合会費 0.05%
財政調整事業拠出金 1.21%
保健事業費 2.49%
雑支出・その他 0.04%
事務費 2.20%



収入支出差引額 **78,595千円**
経常収入支出差引額 **23,257千円**

介護勘定

令和2年度決算概要

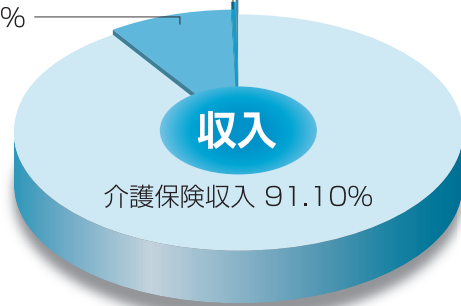
収入	
科目	金額(千円)
介護保険収入	319,091
繰入金	31,000
国庫補助金受入	190
雑収入	1
合計	350,282

支出	
科目	金額(千円)
介護納付金	349,793
合計	349,793

収入支出差引額
489千円

収入と支出の割合

国庫補助金受入 0.05%
雑収入 0.0003%
繰入金 8.85%



被保険者等の状況

区分	令和2年度	令和元年度	増減率(%)	
平均被保険者数	男	5,554人	5,595人	-0.73
	女	1,213人	1,184人	2.45
	計	6,767人	6,779人	-0.18
平均標準報酬月額	男	347,195円	358,502円	-3.15
	女	245,371円	248,379円	-1.21
	平均	329,172円	339,532円	-3.05
平均標準賞与額	785,695円	895,729円	-12.28	
被扶養者数(扶養率)	5,980人(0.88)	6,031人(0.89)	-0.85	

区分	令和2年度	令和元年度	増減率(%)
第2号被保険者数	4,868人	4,826人	0.87%
被保険者数	3,539人	3,493人	1.32%
被扶養者数	1,329人	1,333人	-0.30%
平均標準報酬月額	369,957円	381,513円	-3.03%
平均標準賞与額	883,204円	1,013,305円	-12.84%

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3年9月から
- 接種期間** 令和3年10月～令和4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(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3年8月1日付 株式会社 ヤノテック

組合からお知らせ 健康年齢通知について

当組合では、40歳以上になられた被保険者および被扶養者で、生活習慣病健診・人間ドックまたは特定健診を受けた方(※1)に対して、「健康年齢通知」を毎年7月下旬に送付しておりました。ところが、健診を受けた時期によっては1年以上経過してから通知が届くことになるため、健診受診日から通知が届くまでの期間を短くしてほしいとの要望がありましたので、令和3年度より通知回数を年4回とし下記のとおり対象期間および送付時期を変更させていただきます。

- ①令和3年4月～6月健診分⇒令和3年10月下旬に送付
- ②令和3年7月～9月健診分⇒令和4年1月(予定)に送付
- ③令和3年10月～12月健診分⇒令和4年4月(予定)に送付
- ④令和4年1月～3月健診分⇒令和4年7月(予定)に送付

※1 健康年齢通知作成期日までに健診結果が組合へ届いている方で、健康年齢の計算に必要な12項目の健診データ(※2)が揃っている方

※2 BMI・収縮期血圧・拡張期血圧・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP)・血糖(HbA1cあるいは空腹時血糖)・尿糖・尿たんぱくを使用します。

10月は「健康強調月間」です

令和3年度のテーマ 「気づいていますか? 体からのメッセージ」

健康強調月間は、生活習慣病予防月間です。
日頃の生活習慣を見直す絶好の機会です。

体からのメッセージがスマホの健康アプリに表示されていませんか? また、メッセージをそのままにいませんか?
体からのメッセージに早く気づけば、生活習慣の改善もスムーズに行えます。
メッセージを放置したままにすると、生活習慣の改善ではなく、医療機関を受診しなければならないかも知れません。
新型コロナウイルス感染症が収束するまでは、免疫力を上げるなど、より一層の健康管理が必要です。
今年の10月は、体からのメッセージに気づいて、自分の健康に真正面から取り組む期間にしましょう。

■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3年度 標準報酬定時決定の結果がまとまりました

令和3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3年度	令和2年度	増減額	対前年度比
男子	358,432円	339,070円	19,362円	105.71%
女子	251,812円	243,584円	8,228円	103.38%
男女平均	338,850円	321,988円	16,862円	105.24%

令和3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16,862円の増額、率にして5.24%上昇しました。

昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響に伴う休業等により、大幅な減少となりましたが、本年度はコロナ前の水準近くまで回復しました。

大阪線材製品健康保険組合
令和3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	2022年2月28日	利用回数	有効期限内 1回	特記事項	
健康組合通信欄	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 				
	組合補助金額	本人	¥1,500*(税込)	家族	¥1,500*(税込)

インフルエンザ予防接種ご利用にあたっての注意事項

- 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: <https://www.toshinkyoo.or.jp/influenza.html>
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

【利用者記入欄】 ■太枠内の アミカケ 欄は利用者をご記入ください。

保険者番号	06272264	保険者名	大阪線材製品健康保険組合		
保険証	記号	生年月日	西暦 年 月 日		
	番号	性別	男性 / 女性	続柄	本人 / 家族
利用者	フリガナ	個人情報同意欄	「東振協インフルエンザ予防接種個人情報の利用に関する同意書」について同意する。※利用者記入欄に記載がない場合、又は記載内容に誤りがあった場合、補助金申請ができない場合があります。		チェック欄 <input type="checkbox"/>
	氏名				

※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				
■接種料金	¥			■接種日	月 日

※「■接種料金」欄の記入について

- ・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。

東振協インフルエンザ予防接種
個人情報の利用に関する同意書

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
個人情報保護管理者 常務理事
TEL:03-3626-7504

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会(以下、「当協会」という。)は、以下の定めに従い、貴殿の個人情報を取扱います。下記の内容をご確認の上、同意をお願い致します。

1. 利用目的について

- ・インフルエンザ予防接種の実施のため
 - ・契約医療機関が接種するにあたり、申込者情報等の確認、提供及び費用の支払いをするため
 - ・契約健康保険組合にインフルエンザ予防接種実施報告及び費用の請求をするため
 - ・匿名加工後の統計資料等作成業務のため
- 以上の利用目的以外で貴殿の個人情報を利用する場合、ご本人に個別理由を説明し同意を得たうえで行うものといたします。

2. 個人情報の取扱いについて

当協会は、個人情報を上記利用目的の範囲内で正確・最新の内容に保つように努め、不正なアクセス、改ざん、漏えい等から守るべく、必要かつ適切な安全管理措置を講じます。

3. 個人情報の第三者提供について

当協会は、以下のいずれかに該当する場合を除き、あらかじめ貴殿の同意をいただくことなく、第三者に提供することはありません。

- ご本人が事前に承諾された場合。
- 法令に基づく場合。
- 人の生命、身体又は財産の保護のために必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき。
- 公衆衛生の向上又は児童の健全な育成の推進のために特に必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき。
- 国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、本人の同意を得ることによって当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがあるとき。

4. 業務委託について

インフルエンザ予防接種事業を実施するにあたり、業務の一部を外部に委託しています。委託先に対しては、契約等にて個人情報保護に関する監督を行っております。主な業務委託の内容は次の通りです。
データ管理に伴う入力業務、情報システムの保守管理、配送業務、廃棄物処理

5. 個人情報を与えることの任意性等について

個人情報のご提示や個人情報の取扱いのご同意は、いずれも貴殿の任意となります。但し、ご提示やご同意をいただけない場合は、第1項の利用目的を遂行できず、インフルエンザ予防接種の実施ができない場合があります。

6. 権利について

当協会の保有する個人情報については、ご本人による利用目的の通知、開示、個人情報の訂正、追加又は削除、個人情報の利用又は提供の拒否権(以下、「開示等」という。)を求めることが可能です。開示等を要望される場合は、下記の個人情報相談窓口までご相談ください。

【個人情報相談窓口担当 TEL:03-3626-7504】

大阪線材製品健康保険組合
令和3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	2022年2月28日	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			

【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。

事業所記号		事業所名称		担当者名	
連絡先	()	接種日	年 月 日 ~	年 月 日	
個人情報同意欄	<small>「東振協インフルエンザ予防接種個人情報の利用に関する同意書」について同意する。 ※代表者様(担当者様)のみの同意としておりますので、代表者様は必ず他の利用者の方にも同意を得た上で、東振協専用インフルエンザ予防接種申込者名簿に登録してください。 ※東振協専用インフルエンザ予防接種申込者名簿にある必要事項に記載がない場合、又は記載内容に誤りがあった場合、補助金申請ができない場合があります。</small>				チェック欄 <input type="checkbox"/>

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

- 《医療機関様へお願い》**
- 「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。
 - 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。
 - 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。
 - 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。
 - 東振協専用インフルエンザ予防接種利用申込書(本用紙)
 - 東振協専用インフルエンザ予防接種申込者名簿
 - 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)

医療機関コード		医療機関名	大阪線材製品健康保険組合
保険者番号	06272264	保険者名	事業所名称
事業所記号		事業所名称	
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
1 実 施	月 日		名
2 実 施	月 日		ふりがな
3 実 施	月 日		姓
4 実 施	月 日		名
5 実 施	月 日		性別 ※2
6 実 施	月 日		続柄 ※2
7 実 施	月 日		生年月日 (西暦)
8 実 施	月 日		
9 実 施	月 日		
10 実 施	月 日		
11 実 施	月 日		
12 実 施	月 日		
13 実 施	月 日		
14 実 施	月 日		
15 実 施	月 日		
16 実 施	月 日		
17 実 施	月 日		
18 実 施	月 日		
19 実 施	月 日		
20 実 施	月 日		

東振協専用インフルエンザ予防接種申込者名簿

※ 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」で取り消し線を引いてください。

※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。

枚 / 枚

教えて先生!

季節のお悩み相談

「インフルエンザ」



この時期になるとインフルエンザの流行が気になります。ワクチン接種をしたので感染リスクは低いと思うのですが、何か予防をしたほうがよいでしょうか。

免疫力を高める 毎日の予防を!

インフルエンザは、ワクチンを接種していても感染する可能性があるのです。とくに、高齢者や妊娠中の方などは重症化する可能性が高いので注意が必要。不規則な食生活や睡眠不足などの生活習慣の乱れは、免疫力の低下につながり感染リスクを高めてしまいます。日頃から免疫力を高めておくことが重要です。



ワクチン接種をして安心していましたが、油断はできないんですね。マスクや手洗い、うがいなどの基本的な予防に加えて、免疫力を高めるケアをしていきます。

免疫力が高いとウイルスが体内に侵入しにくくなるだけでなく、侵入しても感染しにくくなります。**インフルエンザ予防③POINTで免疫力を高め、感染症に負けない体づくりをしましょう。**



環境や季節によって変化する体と心。季節に応じた悩み、この時期だからこそ気をつけたい症状を解説します。今回のテーマはインフルエンザ。冬の感染症予防をしっかりと行い、元気な冬を過ごしましょう。

インフルエンザ予防③POINT!

POINT 1 ぬるめのお湯での入浴が良質な睡眠へ導く

免疫力向上のためには、良質な睡眠が不可欠です。そこでポイントとなるのが入浴。就寝1時間前を目安として、38~40℃のぬるめのお湯に10~20分ほど浸かると、ちょうど体温が下がってきたところに就寝時間になるので、眠りに入りやすくなります。

先生のこと。 炭酸の入浴剤を利用すると血行がよくなるので、ぬるめのお湯でも体が温まりやすくなります。

POINT 2 ビタミンを取り入れてバランスのよい食事を

バランスのよい食事は免疫力UPに重要です。ウイルスの侵入口となる鼻やのどの粘膜を丈夫にするビタミンAは、緑黄色野菜に多く含まれます。また、果物などに多く含まれるビタミンCは、ウイルスに対する抵抗力を高めるので、積極的に食事に取り入れましょう。

先生のこと。 免疫細胞が多い腸の活動を活発にする発酵食品や食物繊維をとり、腸内細菌のバランスを整えましょう。

POINT 3 適度な運動で基礎体力を上げよう

毎日の運動は免疫力の向上を期待できますが、激しい運動は逆効果になるので要注意。ウォーキングやランニングなどの汗をかく程度の軽めの運動がおすすめです。日頃の運動量が少ない方は、30分の運動を週に2回のペースで始めるのがよいでしょう。

先生のこと。 (220-年齢)×0.6または0.7の数字を心拍数の目安にして、運動の強度が高くなり過ぎるのを防ぎましょう。

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、人数、場所、支払方法等をご確認のうえ予約をしてください。予約後は、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みください。
なお、医療機関一覧の医療機関通信欄は目安となりますので、医療機関通信欄の内容を満たしていても予約をお断りされる場合がありますので、ご了承ください。
- 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、行を追加またはシートをコピー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、同じ健康保険組合であっても「事業所記号ごと」に作成をお願いします。
例) 同事業所内で同じ事業所記号「100」「150」「200」の利用者がいる場合
東振協ホームページより、申込者名簿(出張用)発行で「事業所記号」を「100」「150」「200」で3回Excelダウンロードし、それぞれ事業所記号ごとに利用申込書及び申込者名簿を作成をお願いします。

2. 注意事項

- 予防接種をキャンセルする場合、又は予約日時を変更する場合は、必ず事前に医療機関と調整してください。
- 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、その差額の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 <https://www.toshinkyō.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。

箱根旧街道石畳

(須雲川自然探勝歩道)

箱根旧街道は江戸時代の箱根越えの道。すねまでつかる泥道が石畳の道として整備され、今も一部が残っている。急坂が多く、関所の検問もきびしいため、箱根は「東海道第一の難所」といわれた。江戸時代の旅人に思いをはせながら石畳を歩いてみよう。



畑宿一里塚
畑宿から見て右側の塚にはモミジの木が、左側の塚にはケヤキの木が植えられている。

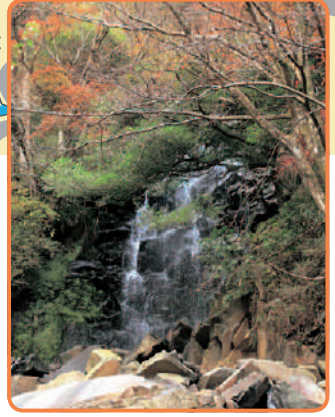
甘酒茶屋
旅人の疲労を回復する甘酒をふるまっていた茶屋が今も残っている。甘酒のほか、味噌おでん、力餅などのメニューがある。
☎ 7:00～17:30 (L.O.17:00)
☎ 年中無休 ☎ 0460-83-6418



鎖雲寺
初花と勝五郎の墓といわれる比翼塚や初花の像が安置された初花堂がある。



千条の滝



飛龍の滝

畑宿から30～40分ほど歩く。神奈川県下最大規模の滝で、鎌倉時代は修験者たちの修行の場所だったと伝えられている。



お玉ヶ池

江戸で奉公していたお玉が故郷の伊豆へ逃げ帰ろうとし、関所破りが見つかり処刑された。哀れんだ村人たちが近くのこの池（なずなが池）をお玉ヶ池と呼ぶようになったという。

箱根海賊船・遊覧船

海賊船や遊覧船で、箱根園、箱根関所や恩賜箱根公園、大涌谷へのロープウェイ桃源台駅へ移動できる。
箱根海賊船 ☎ 0460-83-6325
箱根 芦ノ湖遊覧船 ☎ 0460-83-6351



杉並木

江戸幕府によって箱根宿が造られた頃、旅人に木陰を与えようと植えられたもの。箱根旧街道には現在、樹齢360～370年余の杉が約400本残っている。(国指定史跡)

雨が降った後や苔むした石畳は滑るので、転ばないように注意して歩こう。



須雲川自然探勝歩道 元箱根付近



箱根町総合観光案内所 ☎ 0460-85-5700
神奈川県自然環境保全センター 箱根出張所 ☎ 0460-84-9121

- 箱根登山鉄道で小田原駅から箱根湯本駅まで約15分。
- 箱根湯本駅から元箱根・箱根神社入口バスまで旧街道経由のバスで約30～40分。
- 「芦ノ湖大観I.C.」または「箱根峠I.C.」から元箱根港まで5～10分。



神奈川県

元箱根の第一鳥居の近くから坂を上がり、箱根旧街道(旧東海道)の杉並木を歩いていこう。30～40分ほどいくと甘酒茶屋がある。昔の風情が残る茶屋で一休みしたら畑宿に向かってさらに歩こう。途中車道に出たりしながら1時間ほどいくと、畑宿一里塚に着く。道の両脇に土が盛りられ、頂上に標識樹が植えられている。日本橋から数えて二十三里目の塚だ。畑宿の町から50～60分歩くと鎖雲寺がある。ここには浄瑠璃や歌舞伎の演目「箱根霊験堂仇討」に登場する勝五郎と初花の墓がある。須雲川自然探勝歩道はこの辺りまで。最寄りの「須雲川」バス停から帰路につこう。健脚者はさらに箱根湯本に向けて歩いて歩いてもよい。箱根湯本まで90分ほどかかるが、途中バス停がいくつかあるので、疲れたら無理をせずバスを利用しよう。元箱根からの下りのコースを紹介したが、箱根湯本から「須雲川」までバスで来て、元箱根まで登るのもよい。



千条の滝

箱根の滝めぐり

高さ約3mの滝が、幾すじも横に並んで流れ落ちている。幅は約25mにもわたる。



玉簾の瀧(写真上)・飛煙の瀧(写真右)
旅館天成園の敷地内にある。滝の源流となっている湧水は、古くから「延命の水」として親しまれ、旅人にうるおいと活力を与えていた。



※営業時間や料金等は変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。

受診のしかたで
医療費を節約

受診時間帯によって 割増料金がかかります

平日の遅い時間や土曜日でも診療している病院や診療所は便利ですが、表示の診療時間外に受診すると割増料金がかかります。さらに、診療所*の場合、診療時間内でも割増料金が加算されることがあります。

*無床もしくは19床以下の病床を有する医療機関。

受診時間を変えるだけで、医療費は減らせます



Q どうして診療所は、診療時間内でも割増料金がかかるの？

A 軽症の患者が大病院の救急外来に集中するのを防ぐためです。
※通常診療として夜間・早朝等に診察を行う診療所には加算が認められているからです。

診療時間外・診療時間内の割増料金 [一般(6歳以上)]

	病院・診療所		保険薬局	
	初診時	再診時		
初診料・再診料	2,880円	730円	—	
診療時間外の場合	時間外加算 概ね6~8時・18~22時 土曜6~8時・12~22時	850円 (2,300円*)	650円 (1,800円*)	調剤技術料と同額を算定
	休日加算 日曜、祝日、年末年始	2,500円	1,900円	調剤技術料の1.4倍を算定
	深夜加算 22~翌6時	4,800円	4,200円	調剤技術料の2倍を算定
診療時間内の場合	夜間・早朝等加算 (診療所のみ加算) 18~翌8時 土曜 12~翌8時	500円	—	—
	夜間・休日等加算 (保険薬局のみ加算) 19~翌8時 土曜 13~翌8時	—	400円	—

*救急病院などの場合の金額。
※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。
※左記の金額には健康保険が適用されます。6歳以上70歳未満はこの金額の3割を負担します。
※受診者が6歳未満の場合などは加算される金額が異なります。



やむを得ない場合以外は、 日中の診療時間内の受診を心がけましょう

「平日の日中は時間がないから」と、夜間や早朝等も診療している診療所に安易に受診すると、家計の負担が増えます。緊急性がないのに病院に時間外受診すると、家計の負担増だけでなく、一刻を争うような救急患者の治療に支障をきたす場合もあります。緊急時などやむを得ない場合以外は、日中の診療時間内に受診しましょう。

子どもの急な体調不良で困ったときは… 「こども医療でんわ相談」#8000

夜間や休日の子どもの急な症状で受診したほうがよいか、どう対処したらよいかなど判断に迷ったときに、小児科医師や看護師に電話で相談できます。全国同一の短縮番号「#8000」にかけると、お住まいの都道府県の相談窓口へ転送されます。

※利用できる時間帯は、都道府県によって異なります。詳細は厚生労働省ホームページ「子ども医療電話相談事業（#8000）について」をご覧ください。



体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training 〈CHALLENGEレベル〉

HIITは、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル（休憩）を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！

1 マウンテンクライマー

腕立て伏せの姿勢で、左右の足を交互に出します。

できるだけ大きく、早く脚を入れ替えます。

10秒間インターバル

2 トリプルエクステンション

椅子の背に手をかけしゃがみこんだ状態から足首、膝、股関節を伸ばして斜め前に立ち上がります。

できる人はスクワットジャンプを行います！（詳しくは動画で！）

10秒間インターバル

1~4を2セット全力で行います

4 リバースランジ

片方の脚をなるべく遠くの後方につき、腰を落とします。左右交互に繰り返します。

しっかりとバランスをとりながら動いてください。

NG つま先と膝が正面を向くようにします。

× 膝が内側に入っている

できる人はシザースジャンプを行います！（詳しくは動画で！）

10秒間インターバル

3 Vシット

なるべくスピーディーに手とつま先をタッチさせます。

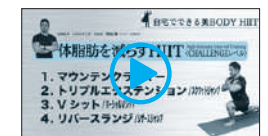
Vシットが難しい人はパーシャルVシットを行います。

手と足を、ある程度上げた状態からタッチ。

10秒間インターバル

食物繊維の積極的な摂取、脂質控えめの食生活も大切！

体脂肪を落とすためには、食生活を改善することも大切です。食物繊維（野菜や穀物）をしっかり食べることで、脂質（脂っこい食べ物）を避けること、この2つのポイントを実行することで体脂肪は落ちやすくなります。このトレーニングと食生活改善を続けて、体脂肪を減らしましょう。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21autumn01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)
●撮影 上條伸彦
●スタイリング 沼津そうる

何度も
食べたい・作りたい!
お手軽
ヘルシー食

チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

スープに豆乳を使うことで
旨みと満足感アップ!

材料 (2人分)

れんこん……………50g 水……………200ml
にんじん……………20g 豆乳……………200ml
チンゲン菜……………1株 (100g) みそ……………小さじ2
ベーコン……………1枚 (20g)

作り方 約15分

- れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で2～3分加熱する。

●Pick Up /チンゲン菜

βカロテンやビタミンC・Eが豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。



1人分
123kcal
食塩相当量 1.1g

柿チーズ

柿の甘さとクリームチーズの酸味は
相性抜群!

材料 (2人分)

柿……………1個
クリームチーズ……………30g
牛乳……………小さじ1
ミント……………適宜

作り方 約7分

- 柿は1/4個をみじん切り、残りをくし切りにする。
- ボウルにクリームチーズを入れゴムベラで滑らかにし、牛乳と混ぜ合わせる。①のみじん切りの柿を加えさらに混ぜる。
- ②にくし切りの柿を加え、さっと混ぜ合わせて器に盛り、お好みでミントを飾る。

●Pick Up /柿

活性酸素を取り除く働きのあるβ-カロテン、過酸化脂質の生成を抑える働きのあるビタミンCが豊富で、美容効果が期待できます。生で食べるとビタミンCを効率よく摂取できます。



1人分
99kcal
食塩相当量 0.1g



●Pick Up /まいたけ

糖質が少なく食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を抑える効果があります。旨み成分が多く、血中コレステロールの上昇を抑えるので、肉料理との相性抜群。かさが肉厚なものを選びましょう。

わかりやすい!
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn01.html>

1人分
248kcal
食塩相当量 1.2g

まいたけポークハンバーグ

まいたけでかさ増しすることで、
ボリュームと旨みをキープしつつヘルシーに!

材料 (2人分)

まいたけ……………100g しょうゆ……………小さじ1
たまねぎ……………1/4個 (50g) 豚ひき肉……………180g
パプリカ……………1/4個 (40g) 食用油……………小さじ1
塩……………小さじ1/4 水溶き片栗粉……………片栗粉小さじ1/2
こしょう……………少々 +水小さじ1

作り方 約20分

- まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは1cm幅に切る。
- ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- 熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で1分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で8分焼き、お皿に盛り付ける。
- フライパンに残った汁に水溶き片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。

血糖値の乱高下を防いで、高血糖を予防!

糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

右記を参考に、日頃から血糖値の上昇を緩やかにする食生活を心がけましょう。

- お菓子やジュース、砂糖入りコーヒーなどを控える
- 食物繊維を多くとる
- 野菜を最初に食べる
- よくかんで時間をかけて食べる
- 食後に軽めの運動をする
- 朝食を抜かない

満足感と旨みたっぷり
高血糖予防レシピ

オンライン資格確認 健康保険証等もご持参ください

令和3年3月より、オンライン資格確認等システムのプレ運用が始まり、10月から本格運用されています。事前登録をすれば、このシステムを導入した病院や薬局などの保険医療機関でマイナンバーカードの健康保険証利用が可能です。対応していない病院や薬局もありますので、マイナンバーカードにあわせて健康保険証等もご持参ください。



必要なのは…

- 健康保険証
- 高齢受給者証
- 限度額適用認定証
- 限度額適用・標準負担額減額認定証
- 特定疾病療養受療証



マイナンバーカードの健康保険証利用
参加医療機関・薬局リストはこちらから

https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html



/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

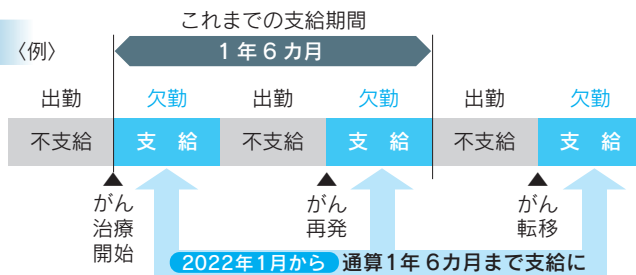
2022年1月から 傷病手当金 任意継続被保険者 が変わります

けがや病気で働けないうきに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われます。

傷病手当金の改正

●傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6か月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6か月を通算できるようになります。



任意継続被保険者の改正

●本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになります。

●任意継続被保険者の標準報酬月額の変更

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職前の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低額」が適用されていましたが、健保組合が規約を変更すれば「退職前の標準報酬月額」とできるようになります。

※その他一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能

1日1回は「正しい」歯みがきをしよう

口腔ケア意識の高まりから、毎食後に歯みがきをする人が増えています。歯みがきの回数が増えれば歯垢（プラーク）の取り残しは減りますが、みがきすぎは歯や歯肉がすり減る原因に。回数を増やすことも大切ですが、1日1回は正しい歯みがきでプラークをきちんと除去してください。

プラークがたまりやすい場所と正しいみがき方

歯と歯肉の境目（歯周ポケットの中含む）

みがき方

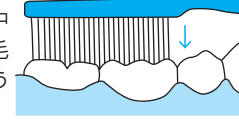
境目に対して斜めに歯ブラシの毛先をあてて、歯周ポケットに差し込むように動かす。



かむ面の溝

みがき方

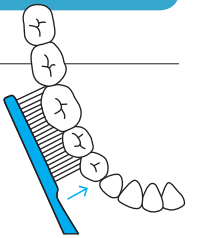
かむ面の溝の中に歯ブラシの毛を差し込むように動かす。



歯と歯の間

みがき方

歯ブラシを歯面に直角にあてて動かす。また、歯と歯の間に隙間がある人は歯間ブラシを活用する。



みがき残しを防ぐポイント

その1

歯ブラシは1カ所につき10回程度、頭の部分を前後に小さく（3～4mm）動かし、毛先は動かさない。

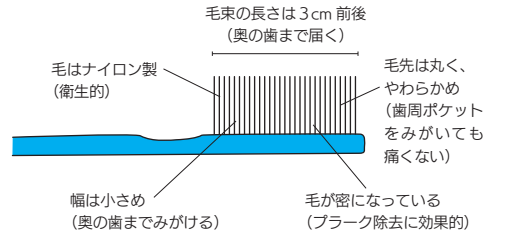
✕ 力を入れすぎない
プラークはおかゆのようにやわらかいため、弱い力でも十分取り除けます。強い力でみがきすぎると歯肉が下がって知覚過敏の原因に。

その2

一筆書きの要領で、上下の歯をそれぞれ奥から順番にみがいていく。

✕ 大きく動かさない
大きく動かすとみがき残しが発生します。鏡を見ながら、ブラシがきちんとあたっているか確認してみがきます。

おすすめ歯ブラシの特徴



/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

睡眠の質を高める 夕方・夜の過ごし方

早めに就寝したにもかかわらず、熟睡感が得られなかった経験はありませんか？ 夕方と夜の過ごし方をちょっと変えるだけで、睡眠の質を高められます。

おすすめ ナイト・ルーティン

NG!

就寝3～4時間前にカフェインが含まれているもの（コーヒー、緑茶、ココアなど）をとる

GOOD!

暖色系の照明や間接照明に切り替えて部屋の明るさを落とす

6:00 p.m.

GOOD!

夕方にウォーキングなどじんわり汗をかく程度の運動をする

GOOD!

就寝2～3時間前に入浴し、ぬるめのお湯にゆっくりつかってリラックスする

NG!

寝る直前にスマホでSNSやゲームに熱中する